

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «КОЛОСОК»**

СОГЛАСОВАНО

Старший воспитатель

 Богомолова О.Г.

 г.

Дата (до утверждения ООП
ДО)

Рабочая программа
по подготовке дошкольников к обучению плаванию для детей 3-7 лет
Срок реализации программы: 2024-2025 уч.год

Составитель:

Инструктор по физической культуре с обучением плаванию
Первой квалификационной категории
Кухарёнок Елизавета Александровна

Адрес Учреждения:
НСО, р.п.Краснообск, 211
Тел/факс: 8(383)308-77-66
e-mail: kolosok@edunor.ru
сайт ДОУ: www.kolosok211.edusite.ru

Содержание

		Страницы
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Наименование образовательных программ, заявленных в основной образовательной программе ДОО и использованных для разработки Программы	3
1.1.2	Цель и задачи реализации Программы	4
1.1.3.	Основные положения и принципы формирования программы	4
1.1.4.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	7
1.3.	Диагностика освоения детьми образовательной программы дошкольного образования.	7
2.	Содержание образовательного процесса	10
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	10
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы по образовательной области «Физическое развитие»	26
2.3.	Способы и направления поддержки детской	29
2.4.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	29
2.5.	Модель организации коррекционной работы	29
3.	Организация образовательного процесса	31
3.1.	Описание материально-технического обеспечения	31
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	31
3.3.	Организация режима пребывания воспитанников	33
3.4.	Организация образовательной деятельности с учетом особенностей воспитанников и санитарно-гигиенических условий проведения НОД в бассейне	33
3.4.1.	Обеспечение безопасности НОД в бассейне	36
3.4.2.	Учебно-тематический план воспитательно-образовательной работы	37
3.5.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий в группе	39
3.6	Организация проведения мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения ООП ДО	40
	Приложения	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по подготовке дошкольников к обучению плаванию (далее Программа) разработана в соответствии Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования приказ Минобрнауки РФ № 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее ФГОС ДО), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"(Зарегистрирован 06.02.2023 № 72264), приказом Минпросвещения России №1028 от 25.11.2022 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.12.2022 № 71847) и Основной образовательной программой дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения – детского сада комбинированного вида «Колосок» (далее ООП ДО МАДОУ – детский сад «Колосок»).

Рабочая программа разработана с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Известно, что плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше научить детей плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

Учитывая, что плавание способствует коррекции нарушений, лечению целого ряда заболеваний, занятия плаванием в дошкольном возрасте особенно актуальны.

1.1.1. Наименование образовательных программ, заявленных в основной образовательной программе ДОО и использованных для разработки Программы.

При разработке рабочей программы использовались парциальные программы:

Образовательная область	Парциальные программы
Физическое развитие	«Программа обучения детей плаванию в детском саду», под редакцией Е.К Вороновой,

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия в бассейне содействуют разностороннему физическому развитию, развитию двигательных навыков и умений, стимулируют деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата, в следствие чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка.

Педагогическая целесообразность рабочей программы обусловлена тем, что занятия в бассейне имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

1.1.2.Цели и задачи по реализации Программы

Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, приоритетным направлением ДОУ.

Цель - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе их подготовки к обучению плаванию.

Для достижения цели решаются следующие **задачи**:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания способом «Кроль», «Брасс»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию психомоторных навыков;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;

- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств

1.1.3. Основные положения и принципы формирования программы

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 социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

Принципы реализации рабочей программы:

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

1.1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе, характеристики особенностей развития воспитанников МАДОУ - детский сад «Колосок»

Программа обеспечивает физическое развитие и оздоровление детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

Организация занятий в бассейне способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различными способами.

Занятия в бассейне проводятся при наличии у ребенка медицинского допуска в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

Занятия в бассейне посещают дети, в том числе, с ОВЗ (тяжелыми нарушениями речи) из групп комбинированной и компенсирующей направленности, которым обеспечивается дополнительно в рамках программы развитие психомоторных навыков, навыков крупной и мелкой моторики, а также навыков произвольного и непроизвольного дыхания.

Возрастные особенности воспитанников

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

При длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений у детей 3-4 лет отмечается потребность в частой смене положения тела.

На занятиях физическими упражнениями в бассейне необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких. Деятельность сердечно-сосудистой системы дошкольников хорошо приспособлена к требованиям

растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется ОДА, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер.

Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3 -5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат.

Благотворно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывает укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, тугоподвижности суставов и различных последствий полиомиелита.

1.2. Планируемые результаты освоения ООП

- Дети уверенно и безбоязненно держатся на воде.
- сформирована основа для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, интерес к данному виду спорта, любовь к воде.
- Дети не боятся входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Дети могут передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Дети могут погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Умеют правильно дышать в воде.

- Могут лежать и скользить в воде на груди и на спине.
- Выполняют попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Выполняют попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Могут сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

1.3. Диагностика освоения детьми образовательной программы дошкольного образования.

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

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- дальнейшие занятия ребенка в секции плавания вне ДООУ;
- спартакиада дошкольников по плаванию

Оценка плавательной подготовленности проводится один раз в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения. (См. Приложение 1)

Диагностика проводится с целью выявления личных достижений ребенка, с целью его мотивации к дальнейшим занятиям плаванием и для выявления оптимальных приемов реализации Программы с каждым конкретным ребенком.

Способы проверки ожидаемого результата

№ п/п	Критерии	Показатели	Способы проверки
1.	Потребность в познании.	Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде.	- беседа, игра, анализ видеоматериалов, тестирование знаний. - Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.
2.	Потребность заниматься	Посещаемость занятий.	- Активность на занятиях. - Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод

			одобрения и поощрения.
3.	Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	<ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно организовать игры в воде, демонстрировать свои успехи другим сверстникам. - Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников 	<ul style="list-style-type: none"> - Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.
4.	Опыт ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> - Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях. - Самообслуживание, гигиена. 	<ul style="list-style-type: none"> - Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Программа дает возможность освоения основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

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 социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, которые дадут возможность в школьном возрасте быстро и качественно освоить данные стили плавания.

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 хорошо, плавать. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

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

Содержание Программы предусматривает:

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес к дальнейшим занятиям плаванием.
- Научить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться по дну бассейна различными способами и ориентироваться под водой.

- Научить лежать и скользить в воде на груди и на спине.
- Научить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Научить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Научить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Научить различным прыжкам в воду.
- Научить элементам плавания стилями кроль, брасс.
- Подготовить детей к обучению плаванию в школе.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Содержание программы для второй младшей группы (3-4 года)

Задачи

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

-учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Знания

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

Умения

- Упражнения на суше

- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками -поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.

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

- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

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

-Выполнять выдохи в воду у бортика. «Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине со вспомогательными средствами и без них.

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

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

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

- Доставание игрушек со дна. Ныряние в вертикально расположенный обруч.

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

Примечание: На занятиях преподаватель может находиться с детьми в воде.

- Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне.

- Уметь выполнять простейшие специальные упражнения на суше.

Уметь:

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

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

-выполнять движения руками брассом - ногами кролем; руками дельфином ногами кролем на груди; кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду со вспомогательными средствами;

-на мелком месте бассейна доставать игрушки со дна.

Стандарты

- Плавание любыми способами с любыми вспомогательными средствами - 5-7-9 м.

- Плавание любыми способами без вспомогательных средств -3-4-5 м.

Техника безопасности

- Ознакомление с правилами поведения в бассейне.

- Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.

- Посещение занятий старших групп.

Теория

- *Использование художественного слова:* потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка... », «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) - психологический настрой.

- *Расширение представлений о купании, плавании:* беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.

- Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему.

Реализация проекта в группе: «Где живет водичка?».

Практика

- Упражнения для специальной подготовки.

- Спуск в бассейн с поддержкой и без.

- Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале

сухого плавания, упражнения для ОФП.

- Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.
- Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.
- Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную.
- Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными) .
- Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.
- Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.
- Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.) .
- Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звездочка на груди», «поплавок»); движений ног как при плавании способом кроль.
- Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела») .
- Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики»...
- Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль.
- Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

Тестирование (контрольное упражнение).

Праздник на воде.

Содержание программы для Средней группы (4-5 лет)

Задачи

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;

-учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;

- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств;

-учить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;

-совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;

-учить различным спускам в воду с бортика бассейна: спадом вводу, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спадом в воду вниз головой, из положения сидя на бортике.

Знания

- Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, о свойствах воды.

- Уметь выполнять задания по связи плавания общеобразовательными предметами.

- Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.

- Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

Умения

Упражнения на суше

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

- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными, облегченными и неспортивными способами.

- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками -поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.

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

- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Ходьба по дну с выполнением движений руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине.

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

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

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

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

- Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя, лежа на бортике, прыжок в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике.

Требования

- Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп.

- Знать названия способов плавания.

Уметь:

-выполнять «звездочку» на груди и на спине;

-«отдых на воде» -5-10 сек.;

-выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;

-выполнять, спад в воду из любого положения;

-выполнять 5-8 выдохов в воду;

- доставать предметы со дна;

- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;

-«плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

Стандарты

- Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более.

- Плавание любым удобным способом с произвольным дыханием 5-7-9 м без вспомогательных средств

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации).
Посещение занятий детей старшей группы.

- Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.

- Просмотр видеофильма.

Теория

- Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.

- Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетушки Совы» и др.

- Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

- Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов) .

- Экскурсия во «Дворец спорта «Нептун», посещение занятий.

- Реализация проекта в группе: «Приключение капельки».

Практика

- Упражнения для специальной подготовки.

- Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся») .

- Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.

- Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.

- Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.

- Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

- Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный) .

- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду? », «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.

- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.

- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног) .

- Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде) .

- Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно.

- Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.).

- Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

- Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды) .

- Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

- Акваэробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.

Тестирование (контрольное упражнение) .

Праздник на воде.

Содержание программы для старшей группы (5-6 лет)

Задачи

-знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;

-учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;

-выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);

-доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;

-совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; приучать детей стараться проплывать, постоянно увеличивая расстояния;

-учить выполнять повороты при плавании на груди;

-учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

Знания

- Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).

Знать:

-связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, изобразительное искусство, музыка и др.);

-гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;

-простейшие сведения из истории плавания.

Умения

Упражнения на суше

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

- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.

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

- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.

- Выполнять скольжение на груди на дальность.

-Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна.

-Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

Упражнения в воде

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

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

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

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

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

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

- Плавание в одежде.

Требования

- Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп.

- Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.

- Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.

- Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

Уметь:

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;

- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.;

- выполнять скольжение на груди и на спине -3-4-5 м;

- при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;

- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;

- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

Стандарты

- Плавание любым способом со вспомогательными средствами более 15 м.

- Плавание любым способом 7-9-12 м.

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.

- Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма).

Теория

- Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.

- Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта (телеканал «Спорт»): плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.

- Реализация проекта в группе «Волшебница вода». Опыты, эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий в бассейне.

- Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов); графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

Практика

- Упражнения для специальной подготовки.

- Спуск в воду с погружением, со скольжением в обруч и т. д.
 - Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.
 - Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.
 - Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.
 - Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.
 - Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).
 - Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой? », «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.
 - Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.
 - Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).
 - Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха.
 - Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.
 - Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.
 - Прыжки в воду: из положения стоя («солдаты», «падающая звезда», «бабочка»); в группировке («мячик», «рыба – шар»); прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.
 - Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».
 - Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

- Аквэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.

- Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки», «Капельки», «Ручейки» и др. (элементы: «танцую не один», «воротики», «звездочка, цветок», «на кого похож?»...) .

Тестирование (контрольное упражнение).

Праздник на воде.

Содержание программы для подготовительной к школе группы

Задачи:

- перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 15-25 метров;
- закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего;
- учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений)
- ЧСС;
- учить самостоятельному подсчету ЧСС;
- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;
- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;
- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания при плавании различными способами;
- совершенствовать спады в воду из разных положений;
- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине;
- учить использованию элементов прикладного плавания.

Знания

- Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений.

Знать:

- правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по осеннему и весеннему льду;
- простейшие способы транспортировки пострадавшего;
- связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, родная природа, знания о своем организме и др.);
- температуру воды и воздуха, правила поведения при физкультурных занятиях.

Умения

- Упражнения на суше

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

- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.

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

- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.

- Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.

- Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.

- Эстафеты, игры в воде.

Упражнения в воде

- Плавание по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.

- Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.

- Совершенствование различных вариантов дыхания.

- Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.

- Плавание в одежде.

- Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.

- Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди и на спине.

Примечание. Все упражнения выполняются с использованием вспомогательных средств и без них.

Требования

- Уметь выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.

Уметь:

-выполнять 15 – 20-25 выдохов в воду;

-выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек;

- выполнять скольжение на груди 4 – 5-6 м;
- при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки;
- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20-25 м;
- плавать со сменой способов -10-15-25м;
- плавать в одежде -5-7 м;
- буксировать предметы на воде -3-4-5 м.

Стандарты

Проплыть любым способом без остановки 15-20-25 и более метров.

Техника безопасности

-Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов.

- Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером.
- Экскурсия в ОСВОД, встреча с работником спасательной службы (беседа «Осторожно – вода»).
- Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

Теория

- Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий.

- Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.

- Посещение соревнований по плаванию спортивных групп «Дворца спорта».
- Обзор и обсуждение соревнований по плаванию (телеканал «Спорт»).
- Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.
- Реализация проекта в группе: «По морям, по волнам...».

Практика

- Упражнения для специальной подготовки
- Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду др.

- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.

- Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

- Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

- Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.
- Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета); с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др.
- Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».
- Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.
- Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.
- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.
- Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).
- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.
- Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.
- Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину (войти ногами в воду); сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленно заваливаясь назад («сесть в воду»).
- Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.
- Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше?», «Самый ловкий».
- Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.
- Акваэробика (в воде под музыку): комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз.в стиле «диско», и др.

- Комплексы упражнений в воде с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «Осьминожки»).

Тестирование (контрольное упражнение).

- Праздник на воде.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы по образовательной области «Физическое развитие»

Отличительной особенностью данной рабочей программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса ДОУ. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основные физические качества упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Особенностью данной рабочей программы является использование инновационной эффективной технологии - одновременной методики обучения сначала облегченным, неспортивным, а затем и спортивным элементам способов плавания, начиная с освоения движений руками уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах.

Методы и приемы реализации Программы

Методы	Приемы
Словесный:	<ul style="list-style-type: none">•Объяснение техники и правил выполнения движений и упражнений в форме образных выражений и сравнений•контрольные задания•инструктаж•команды,•распоряжения и указания.
Практический	<ul style="list-style-type: none">•многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью;•обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности,•выполнение контрастных движений•Практическая работа (плавание)

	<ul style="list-style-type: none"> •Игровые упражнения •индивидуальная страховка и помощь; •круговая тренировка; •оценка (самооценка) двигательных действий; •контрольные задания •подвижные игры на суше и в воде
Наглядный	<ul style="list-style-type: none"> •Показ педагога изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов. •Показ другими детьми •разучивание, •имитация упражнений •использование средств наглядности;

Формы и методы работы с детьми

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении элементов плавания может быть различной.

Направления	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность
	Индивидуальная, групповая (В т.ч. в ходе режимных моментов в бассейне)	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Беседа Занятия Закаливание Закаливание Релаксационные упражнения Дыхательная гимнастика Формирование навыков самообслуживания ОБЖ-беседы Индивидуальная работа по развитию плавательных движений Выполнение правил личной гигиены	Игровая Самообслуживание Гигиенические процедуры Комплексы закаливающих процедур (воздушные ванны и упражнения на суше; ходьба по ребристым дорожкам перед купанием; туалет перед посещением бассейна)

Подготовка к обучению плаванию (работа в воде и на суше)	Игровые упражнения Соревнования Эстафеты Спортивные досуги Развлечения	Игровая,
--	--	----------

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных приемов подготовки к обучению плаванию.

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

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

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

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

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

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

4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

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

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительно-профилактический комплекс ;
- развлечения, праздники на воде.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

ННОД проходит в совместной деятельности педагога и детей с использованием игровых обучающих ситуаций, индивидуальной и групповой работы с детьми, самостоятельной деятельности дошкольников и созданием мотивации к инициативе со стороны ребёнка. Обеспечивается участие ребёнка в выборе упражнений и способах их выполнения.

МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОГРАММЕ

Название технологий, методики	Виды деятельности
Игровые технологии	Игровая, физическая
Здоровьесберегающие технологии	Игровая, физическая, коммуникативная
Технология личностно-ориентированная	Игровая, поисково-исследовательская, экспериментирование

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Семьи воспитанников приглашаются на открытые занятия, проводятся мастер-классы в виде общего занятия при участии пап и мам. Оформляются видео- и фотоотчеты для родителей.

2.5. Модель организации коррекционной работы

Модель организации коррекционной работы для групп общеразвивающей направленности

1.	Пальчиковая гимнастика	Перед погружением в воду или в воде
2.	Упражнения над развитием мелкой моторики: -собираание мелких предметов со дна и из воды -нализывание колечек на палочку	По плану занятий
3.	Игры на развитие общей моторики, координацию дыхания и движений	На каждом занятии 2 раза в неделю

4.	Упражнения на релаксацию	На каждом занятии 2 раза в неделю
5.	Упражнения на координацию движений конечностей	На каждом занятии 2 раза в неделю

Модель организации коррекционной работы для групп компенсирующей направленности

1.	Пальчиковая гимнастика	Перед погружением в воду или в воде
2.	Упражнения над развитием мелкой моторики: -собираание мелких предметов со дна и из воды -нализывание колечек на палочку	На каждом занятии 2 раза в неделю
3.	Игры на развитие общей моторики, координацию дыхания и движений	На каждом занятии 2 раза в неделю
4.	Дыхательная гимнастика на развитие физиологического дыхания	На каждом занятии 2 раза в неделю
5.	Упражнения на развитие правильного дыхания в воде	На каждом занятии 2 раза в неделю и в соответствии с ИПР обучающихся с ОВЗ
6.	Упражнения на релаксацию	На каждом занятии 2 раза в неделю
7.	Упражнения на координацию плавательных движений рук и ног	На каждом занятии 2 раза в неделю и в соответствии с ИПР обучающихся с ОВЗ
8.	Упражнения на развитие чувства темпа и ритма	На каждом занятии 2 раза в неделю и в соответствии с ИПР обучающихся с ОВЗ
9.	Упражнения на развитие пространственного восприятия	На каждом занятии 2 раза в неделю и в соответствии с ИПР обучающихся с ОВЗ
Все упражнения в воде способствуют формированию устойчивых межполушарных связей, и, как следствие, оказывают коррекционное воздействие на детей с ТНР		

3. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

3.1 Описание материально-технического обеспечения программы.

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

№ п/п	Наименование	Количество
1	Плавательные доски.	20
1.	Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.	В ассортименте
2.	Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.	В ассортименте
3.	Нудлы.	14
4.	Нарукавники	6 пар
5.	Ласты.	7 пар
6.	Очки для плавания.	2
7.	Мячи надувные.	3
8.	Мячи резиновые тонущие	18
9.	Мячи с песком тонущие	3
10.	Обручи плавающие и с грузом.	5
11.	Поплавки цветные (флажки).	В ассортименте
12.	Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.	В ассортименте
13.	Музыкальный центр.	1
14.	Диски с музыкальными композициями.	В ассортименте
15.	Плавки.	По количеству детей
16.	Полотенца	По количеству детей
17.	Бассейн с чашей 24м ² глубиной 0,85м	1

3.2. Обеспечение методическими материалами

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.

2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).

3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. - 2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.- 120 с.

Обеспечение программы средствами обучения:

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

3.3. Организация режима пребывания воспитанников

Занятия в бассейне проводятся в течение года 2 раза в неделю: 15 мин - в младшей, 20 мин – в средней, 25 мин – в старшей, 30 мин – в подготовительной группе. При организации занятий следует учитывать, чтоб в этот день у детей не было в расписании занятий физической культурой.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования.

Кроме того, в старших и подготовительных группах детей знакомят также с элементами прикладного плавания.

3.4. Организация образовательной деятельности с учетом особенностей воспитанников и санитарно-гигиенических условий проведения НОД в бассейне

Сроки реализации программы – 4 года. Программа входит в часть ООП ДО МАДОУ-детского сада «Колосок», формируемую участниками образовательных отношений. Согласуется организация занятий с режимом занятий в группах и у других специалистов. Реализация Программы не нарушает рекомендаций СанПиН 2.4.1.3049-13 по ежедневной нагрузке на обучающихся.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале , расположенных в здании МАДОУ - детский сад комбинированного вида «Колосок».

Организация занятий в бассейне в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы,

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество групп	Число детей в группе	Длительность занятий, мин.
Вторая младшая	3	До 30	20
Средняя	3	До 30	20
Старшая	3	До 30	до 30
Подготовительная к школе	3	До 30	до 30

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Младший дошкольный возраст.
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст.
III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.

IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный и младший школьный возраст.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности в бассейне отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью в бассейне проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая	+ 30... +32°C	+26... +28°C	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29°C	+24... +28°C	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8
Подготовительная	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8

3.4.1. Обеспечение безопасности НОД в бассейне

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

Обеспечение безопасности при организации пребывания детей дошкольного возраста в воде включает следующие правила.

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду 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.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

3.4.2. Учебно-тематический план воспитательно-образовательной работы

вторая младшая группа (3-4- года)		
№	Тема	Часы
1.	Техника безопасности	1
2.	Теория	8
3.	Практика.	63
4.	Итого:	72
Средняя группа (4-5 лет)		
1.	Техника безопасности	1
2.	Теория	8
3.	Практика.	63
4.	Итого:	72
Старшая группа (5-6 лет)		
1.	Техника безопасности	2
2.	Теория	8

3.	Практика.	62
4.	Итого:	72
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		
1.	Техника безопасности	2
2.	Теория	8
3.	Практика	62
	ИТОГО	72

Учебный план

МАДОУ д/с «Колосок» в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"(утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26)

в неделю

Непрерывная непосредственно образовательная деятельность	Проводит	Группа (в неделю)			
		Вторая младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Часть Программы, формируемая участниками образовательного процесса					
Физическое развитие, с осуществлением оздоровления всех воспитанников	инструктор физической культуры,	<u>2</u> (бассейн)	<u>2(бассейн)</u>	<u>2(бассейн)</u>	<u>2(бассейн)</u>
всего в неделю		2	2	2,5	2
Общее количество занятий образовательной деятельностью в соответствии с ООП ДО МАДОУ-детским садом «Колосок»		12	12	14,5	15

Непрерывная непосредственная образовательная деятельность(н.о.д)	Проводит	Группы компенсирующей направленности (в неделю)		
		Средняя	Старшая	Подготовительная

Часть Программы, формируемая участниками образовательного процесса				
Социально-личностное развитие (парциальная программа «Ребенок в масштабе времени»)	Воспитатель		в режим. моментах	в режим. моментах
Физическое развитие, с осуществлением оздоровления всех воспитанников	инструктор физической культуры,	<u>2(бассейн)</u>	<u>2(бассейн)</u>	<u>2(бассейн)</u>
всего в неделю		2	2	2
Общее количество занятий образовательной деятельностью в соответствии с ООП ДО МАДОУ-детским садом «Колосок»		15	17,5	18

3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий в группе

Время проведения	Мероприятие
Сентябрь	Ежемесячное развлечение (праздник)
Октябрь	Ежемесячное развлечение (праздник)
Ноябрь	Ежемесячное развлечение (праздник)
Декабрь	Ежемесячное развлечение (праздник)
	эстафеты
Январь	Зимняя Спартакиада
Февраль	Развлечение «День Защитника Отечества»
Март	Зарница (подготовительные к школе группы)
Апрель	День Открытых дверей
Май	«Эстафета Победы»

3.6. Организация проведения мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения ООП ДО

Содержание	Сроки проведения диагностики
Анализ уровня двигательной подготовленности, развития физических качеств	07.09.2024-11.09.2024 20.04.2025 – 26.04.2025

Таблица 1

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
3-4 года	лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
4-5 лет	лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха, научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
5-6 лет	лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха, научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
6-7 лет	лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха, научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. Уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Таблица 2

Контрольное тестирование (3-4 года)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Таблица 3

Контрольное тестирование (4-5 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».

	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Таблица 4

Контрольное тестирование (5-6 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Таблица 5

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

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

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение