

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 85 комбинированного вида»

СОГЛАСОВАНО:
Старший воспитатель МАДОУ д/с №85
И.С. Никитина
«13» 09 2017г.

Рабочая образовательная программа по обучению плаванию детей 4 - 7 лет

Программа разработана
инструктором по плаванию
МАДОУ д/с № 85
Мартынец Елена Викторовна

г. Новосибирск
2017 г

Пояснительная записка

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны.

Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений - качественного улучшения детского здоровья.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен иметь

возможность плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

Данная адаптированная программа составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду». В нашем детском саду, на занятиях по плаванию, физкультурно-оздоровительная направленность является приоритетной. Поэтому главная задача в ДОУ - обеспечение полноценного физического развития детей.

Новизна.

Реализуя программу, на начальном этапе было выявлено, что адаптация детей к условиям водной среды проходит намного быстрее, если обучение плаванию, начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна), а не с упражнений на дыхание, как предлагает в своей программе Осокина Т.И.

Актуальность.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатических условиях, приравненных к районам Крайнего Севера, имеет свои особенности. В результате резких изменений климатических условий происходят неблагоприятные изменения в функционировании не только центральной

нервной системы, но и всех систем организма детей дошкольного возраста. Низкие температуры воздуха, недостаток кислорода и солнечного света ограничивают возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма. С учетом климатических особенностей, в нашем дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня, во все части которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа. Дополнительно к занятиям физической культурой в нашем саду включены занятия по плаванию, которые способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию, закаливанию детей, профилактике плоскостопия и ОРВИ.

Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

Цель программы - обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

Принципы обучения:

- **Систематичность** - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- **Доступность** - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- **Активность** - так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря которым, процесс обучения плаванию стал разнообразным и интересным для детей;
- **Наглядность** - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);
- **Последовательность и постепенность** - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения водной среды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно

использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

Данная программа входит в вариативную часть, которую формирует образовательное учреждение как третье занятие по физическому развитию. Эта программа предусмотрена для детей дошкольных возрастных групп ДООУ (4-7 лет). Программа включает в себя: для среднего возраста - 34 занятия, для старшего возраста - 34 занятия и 34 занятия для подготовительной группы (занятия проводятся 2 раза в неделю). Продолжительность занятия, в средней группе - 20 минут, в старшей группе - 25 минут, в подготовительной группе - 30 минут.

Форма проведения занятий.

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг).

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);

- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Прогнозируемый результат:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДООУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
- оформление фотовыставок в течение года.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 3 года.

Мониторинг.

Средняя группа

| № | Ф.И. | Выдохи в воду | Погружение в воду с головой | Доставание игрушек со дна бассейна | «Звезда» на груди или спине | Скольжение на груди или спине |
|---|------|---------------|-----------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |

Высокий уровень - выполнено 5 тестов (1 тест - 5

баллов). Средний уровень - выполнено 3-4 теста.

Низкий уровень - выполнено 1 - 2 теста

Старшая группа

| № | Ф.И. | Доставание игрушек со дна | «Звезда» на груди | «Звезда» на спине | «Поплавок» | Скольжение на груди (с работой ног) | Скольжение на спине (с работой ног) |
|---|------|---------------------------|-------------------|-------------------|------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |

Высокий уровень - выполнено 6 тестов (1 тест - 5

баллов). Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень - выполнено 2-3 теста

Подготовительная группа.

| № | Ф.И. | «Звезда» на груди | «Звезда» на спине | «Поплавок» | Скольжение на груди | Скольжение на спине | «Кроль» на груди | «Кроль» на спине |
|---|------|-------------------|-------------------|------------|---------------------|---------------------|------------------|------------------|
| | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |

Высокий уровень - выполнено 6-7 тестов (1 тест - 5

баллов). Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень - выполнено 2-3 теста

Календарно-тематическое планирование

Средняя группа.

| Месяц | Задачи. | Кол-во занятий. |
|----------|--|-----------------|
| Сентябрь | 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. | 1 |
| | 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе. | 1 |
| | 3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг. | 1 |
| Октябрь | 1. Обучать передвижениям в воде. | 1 |
| | 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. | 1 |
| | 3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. | 2 |
| | 1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. | 1 |
| | 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. | 1 |
| | 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. | 1 |

| | | |
|--------|---|---|
| Ноябрь | 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1 |
|--------|---|---|

| | | |
|---------|--|---|
| Декабрь | 1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. | 1 |
| | 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1 |
| | 3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1 |
| | 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1 |
| Январь | 1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. | 1 |
| | 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. | 1 |
| | 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. | 1 |
| | 4. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1 |
| | 1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1 |
| | 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. | 1 |

| | | |
|------|--|---|
| | 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1 |
| | 4. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1 |
| Март | 1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). | 2 |
| | 2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1 |
| | 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1 |

| | | |
|--------|--|---|
| Апрель | 1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1 |
| | 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 2 |
| | 3. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1 |
| Май | 1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1 |
| | 2. Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1 |
| | 3. Контроль приобретённых навыков. | |

Старшая группа.

| Месяц | Задачи. | Кол-во занятий. |
|----------|--|-----------------|
| Сентябрь | 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. | 1 |
| | 2. Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе. | 1 |
| Октябрь | 1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1 |
| | 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1 2 |

| | | |
|---------|---|---|
| Ноябрь | 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1 |
| | 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1 |
| | 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине. | 2 |
| Декабрь | 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1 |
| | 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1 |
| | 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине. | 2 |
| я н | 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1 |

| | | |
|---------|---|---|
| | 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. | 1 |
| | 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. | 2 |
| Февраль | 1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1 |
| | 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. | 1 |
| | 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. | 2 |
| Март | 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1 |
| | 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. | 1 |
| | 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. | 2 |
| Апрель | 1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1 |
| | 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. | 1 |
| | 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. | 2 |

| | | |
|-----|--|---|
| Май | 1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. | 1 |
| | 2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. | 2 |
| | 3. Контроль приобретённых навыков | 1 |

Подготовительная группа.

| Месяц | Задачи. | Кол-во занятий. |
|----------|--|-----------------|
| Сентябрь | 1. Напомнить детям о пользе плавания и правилами поведения в бассейне. | 1 |
| | 2. Закрепление приобретённых навыков | 1 |
| Октябрь | 1. Закрепление всплывания и лежания на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1 |
| | 2. Закрепление скольжения на груди и спине. | 1 |
| | 3. Закрепление плавания «кроль» на груди. | 1 |
| | 4. Закрепление плавания «кроль» на спине. | |
| Ноябрь | 1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1 |
| | 2. Закрепление скольжение на груди и спине. | 1 |
| | 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. | 1 |
| | 4. Закрепление плавания «кроль» на спине. | 1 |

| | | |
|------------|---|---|
| Дек абр | 1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1 |
| | 2. Закрепление скольжение на груди и спине. | 1 |

| | | |
|---------|---|---|
| | 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. | 1 |
| | 4. Закрепление плавания «кроль» на спине. | 1 |
| Январь | 1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1 |
| | 2. Закрепление скольжение на груди и спине. | 1 |
| | 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. | 1 |
| | 4. Закрепление плавания «кроль» на спине. | 1 |
| Февраль | 1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1 |
| | 2. Закрепление скольжение на груди и спине | 1 |
| | 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. | |
| Март | 1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1 |
| | 2. Закрепление скольжение на груди и спине | 1 |
| | 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. | 1 |
| | Закрепление плавания «кроль» на спине. | |
| Апрель | 1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1 |
| | 2. Закрепление скольжения на груди и спине. | 1 |
| | 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. | 1 |
| | 4. Закрепление плавания «кроль» на спине. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| Май | 1. Закрепление плавания «кроль» на груди и спине. | 2 |
| | 2. Контроль приобретённых навыков. | 2 |

Содержание программы.

Возрастные особенности.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше 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 для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Первый год обучения.

С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе

включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д.,

бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох - выдох в воду несколько раз.

Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Второй год обучения.

Дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды,

кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять ВДОХ - ВЫДОХ в воду несколько раз.

С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переключки детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4 раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Третий год обучения.

Начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно

чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

Четвёртый год обучения.

Продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Содержание образования

Средняя группа.

| № | Тема. |
|---|---|
| 1 | Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию). |
| 2 | Общеразвивающие упражнения на суше - ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления. |
| 3 | Общеразвивающие упражнения в воде - ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления. |
| | |

| | |
|----|--|
| 4 | Упражнения для ознакомления со свойствами воды. |
| 5 | Упражнения, обучающие дыханию. |
| 6 | Упражнения, обучающие погружению и всплытию. |
| 7 | Упражнения, обучающие скольжению. |
| 8 | Упражнения, обучающие движению рук при плавании. |
| 9 | Упражнения, обучающие движению ног при плавании. |
| 10 | Упражнения, обучающие всплыванию и лежанию на спине. |
| 11 | Разучивание элемента «поплавок». |
| 12 | Разучивание элемента «звезда» на груди. |
| 13 | Разучивание элемента «звезда» на спине. |
| 14 | Совершенствование приобретенных навыков. |
| 15 | Контроль приобретённых навыков. |

Старшая группа.

| № | Тема. |
|---|---|
| 1 | Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию). |
| 2 | Упражнения на совершенствование дыхания при плавании кроль на груди. |
| 3 | Общеразвивающие упражнения на суше - ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления. |
| 4 | Общеразвивающие упражнения в воде - ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления. |
| 5 | Упражнения на совершенствование дыхания при плавании «кроль» на спине. |
| 6 | Упражнения на совершенствование движения ног при плавании «кроль» на груди. |
| 7 | Упражнения на совершенствование движения рук при плавании «кроль» на груди. |

| | |
|----|---|
| 8 | Упражнения на совершенствование движения ног при плавании «кроль» на спине. |
| 9 | Упражнения на совершенствование движения рук при плавании «кроль» на спине. |
| 10 | Совершенствование элемента «поплавок». |
| 11 | Совершенствование элемента «звезда» на груди. |
| 12 | Совершенствование элемента «звезда» на спине. |
| 13 | Упражнения, совершенствующие скольжение на груди с работой ног. |
| 14 | Упражнения, совершенствующие скольжение на груди с работой рук. |
| 15 | Упражнения, совершенствующие скольжение на спине с работой рук. |
| 16 | Упражнения, совершенствующие скольжение на спине с работой ног. |
| 17 | Упражнения, направленные на обучение плаванию способом «кроль» на груди. |
| 18 | Упражнения, направленные на обучение плаванию способом |

| | |
|----|--|
| | «кроль» на спине. |
| 19 | Совершенствование приобретенных навыков. |
| 20 | Контроль приобретённых навыков. |

Подготовительная группа.

| № | Тема. |
|---|---|
| 1 | Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию). |
| 2 | Общеразвивающие упражнения на суше - ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления. |
| 3 | Общеразвивающие упражнения на суше - ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления. |
| 4 | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «поплавок». |

| | |
|----|--|
| 5 | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «звезда» на груди. |
| 6 | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «звезда» на спине. |
| 7 | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление дыхания при плавании «кроль» на груди. |
| 8 | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление дыхания при плавании «кроль» на спине. |
| 9 | Упражнения на совершенствование и закрепление движения ног при плавании «кроль» на груди. |
| 10 | Упражнения на совершенствование и закрепление движения ног при плавании «кроль» на спине. |
| 11 | Упражнения на совершенствование и закрепление работы рук при плавании «кроль» на груди. |
| 11 | Упражнения на совершенствование и закрепление работы рук при плавании «кроль» на спине. |
| 12 | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление плавания «кроль» на груди. |
| 13 | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление плавания «кроль» на спине. |

| | |
|----|--|
| | |
| 14 | Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «дельфин». |
| 15 | Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «басс». |
| 16 | Контроль приобретённых навыков. |

Методическое обеспечение и оборудование.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Литература:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
9. Рыбак М.В. Плавай как мы! - М.: Обруч, 2014 год.
10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. - М.: ТЦ Сфера, 2012 год.
11. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011 год.
12. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. - М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
13. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.

14. Чеменова А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. - СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.