

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №27 комбинированного вида

Курортного района Санкт-Петербурга

Принята

**на заседании Педагогического
совета ГБДОУ**

Протокол № 2 от 31.08.2022

Утверждена
Заведующим ГБДОУ № 27
И.В. Сидорова



Приказ № 14/25 от 31.08.2022

**С учётом мнения Совета
родителей (законных
представителей обучающихся)**

ГБДОУ №27

Протокол №2 от 31.08.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ (3-7 ЛЕТ)
ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ
ПЛАВАНИЮ**

**Инструктор ФИЗО:
Опарина И.П.
Воронистая О.Н.**

2022 год

Содержание

I. Целевой раздел

- Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи деятельности педагога по реализации программы.

1.2. Принципы обучения оздоровительного плавания

1.3. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в ГБ ДОУ.

2. Планируемые результаты освоения программы.

II. Содержательный раздел.

- Учебный план реализации ООП ДО.
- Перечень методических пособий.
- Формы, способы, методы и средства реализации программы.
- Система работы по взаимодействию с семьями

воспитанников.

- Примерное годовое планирование.
- Особенности организации образовательного процесса.

III. Организационный раздел.

- Материально-техническое обеспечение программы.
- Расписание занятий, структура НОД.
- Схема закаливания детей.

• Перечень методических пособий (для реализации основной части и части ДОУ).

I.Целевой раздел

Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура.

Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

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

Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления -важнейший фактор гармоничного развития.

Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор.

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

*Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- «Санитарно-эпидемиологические правила, нормативы и требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (далее - СанПиН 2.4.1.3049-13; начало действия документа - 30.07.2013);

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного и оздоровительного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей 3-7 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему рассчитанную на один учебный год - 37 недель.

Срок освоения программы: 1 год. Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

1.1 Цели и задачи реализации программы

Цель программы: закаливание, укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение их плаванию.

Задачи:

Оздоровительные задачи

- Укрепить здоровье ребенка, закаливание
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

2. Образовательные задачи.'

- Формировать двигательные умения и навыки.
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

3. Воспитательные задачи.'

- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

4. Коррекционные задачи.'

- Совершенствовать опорно - двигательный аппарат. Ф Формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия

1.2 Принципы обучения оздоровительного плавания

1. СИСТЕМАТИЧНОСТЬ. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, что даёт больший эффект, чем эпизодические.

2. ДОСТУПНОСТЬ. Упражнения и задания в воде, а также физическая нагрузка должны быть доступны детям дошкольного возраста.

3. АКТИВНОСТЬ. Разнообразие занятий, повышение активности детей за счет включения в образовательный процесс игровых элементов, что будет делать процесс обучения интересным.

4. НАГЛЯДНОСТЬ. Объяснение сопровождающееся показом упражнений, а также применение наглядных пособий - схем, плакатов и т.д

5. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ. Простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

Формы и методы оздоровительного плавания

Формы обучения

Одной из форм двигательной активности и закаливания детей дошкольного возраста являются занятия по плаванию.

Наилучшей формой занятий является подгрупповая. Для занятий в бассейне, детей разделяют на две подгруппы, численностью по 6-7 человек (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т. е от размера

самой ванны бассейна). Комплектуя их, уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

Методы оздоровительного плавания

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- метод отдельного и целостного изучения техники плавания (показ упражнения и отдельных его элементов);
- практические методы.

Словесные методы

Словесные методы — рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет - содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.

Наглядные методы.

Наглядные методы (показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров) используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Использование их помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

В структуре занятия по плаванию демонстрация новых упражнений проводится на суше, так как здесь лучше слышна речь инструктора и дети не замерзают без движений.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении движений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупредить и исправлять ошибки.

Практические методы

Основным практическим методом является метод упражнения.

Метод упражнения характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа спортивного плавания, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Этапы обучения (условные):

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, её свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, СКОЛЬЗИТЬ) хотя бы короткое время, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

В результате третьего этапа дети должны уметь проплыть с доской в руках, с выдохом в воду. Так же свободно плавать, стиль кроль.

На последнем, четвертом этапе начального обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:— ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте), изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);изучение движений в воде без опоры - все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Средства

В качестве основных средств при обучении плаванию используются физические упражнения.

Физические упражнения — двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития.

Существует несколько классификаций средств обучения плаванию, но наиболее распространенными являются следующие:

- общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- подготовительные упражнения по освоению с водой;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Группа упражнений выполняется на суше и содействует общему развитию занимающихся, развитию необходимых для успешного обучения плаванию физических качеств, более быстрому освоению техники плавания. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений выполняется в подготовительной части занятия по плаванию и его содержание зависит от поставленных задач. Комплекс упражнений готовит детей к дальнейшему освоению материала в условиях водной среды и включает в себя:

Ф упражнения (бег, ходьба, упражнения стоя на месте — наклоны, приседания, повороты, упражнения на гибкость);

Ф специально-подготовительные упражнения (движения, сходные по координационной структуре и характеру нервно-мышечных напряжений плавательным движениям — упражнения для развития подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных, плечевых суставах, межпозвоночных сочленениях; упражнения для развития мышц, участвующих в гребке; упражнения для изучения чередования напряжения и расслабления мышц).

Подготовительные упражнения по знакомству с водой.

Эта группа упражнений применяется в целях формирования основных ощущений, соответствующих свойствам и условиям водной среды; психологической подготовки и устранения страха перед водой; освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде.

Игры.

Игры на занятиях плаванием делают обучение более эмоциональным, помогают полюбить плавание, стимулируют заниматься им систематически. Игры в воде способствуют физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, а также воспитанию самостоятельности, инициативы, решительности и умения взаимодействовать в коллективе.

1.3 Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц 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 является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы – к 3-4-м годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена, в 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99 см, масса тела 14-16 кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения движений. Однако отмечается еще не достаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног) не сформировано произвольность движения.

Пятый год жизни характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у 3х-4х летнего. Увеличивается экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов – сердца и кровеносных сосудов – у ребенка 4-х летнего возраста размеры сердца увеличиваются в 4 раза по сравнению с новорожденным. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособляется к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг мускулатуры в том числе – нервно-психической регулярности ее функций. Возрастает сила и работоспособность мышц, особенно нижних конечностей и крупных мышечных групп. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты. Кроме того, сила

мышц – сгибателей больше силы мышц разгибателей, что определяет поза ребенка:

- голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы, главным образом ее высшего отдела – головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру к массе головного мозга взрослого (почти на 90%). Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей не устойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом, поэтому трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в пять лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем самые низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим. Дети способны различать различные виды движений и выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению техники выполнения основных движений, отработке их качества.

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4-5 см роста, 1,5-2 кг массы, 1-2 см окружности грудной клетки. Тело растет неравномерно – длина ног и верхние части тела растут медленно, но скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Продолжает развиваться опорно-двигательная система. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Позвоночный столб ребенка чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций связок. В шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система не достигает полного развития, пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Достигает средней функциональной зрелости дыхательная система. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 куб.см активно развивается центральная нервная система, благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных движений, это позволяет повысить требования к качеству

их выполнения. Большое внимание уделять развитию физических и морально-волевых качеств, (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность, настойчивость, смелость): дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением формирования осанки и свода стопы. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабые мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг. Сила мышц туловища (становая сила) увеличивается почти в 2 раза с 15-17 кг в 3-4 года до 32-34 кг к 7 годам. В этом возрасте ярко выражен грудной тип дыхания, число дыханий в минуту - в среднем 25 раз (в спокойном состоянии). При физических нагрузках (бег, плавание) число дыханий увеличивается в 2-5 раз. Исследования по определению общей выносливости дошкольников показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы обеспечивает улучшение качества двигательной деятельности детей. Движения становятся более координированными и точными, развивается устойчивое равновесие. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Педагогу необходимо развивать самостоятельность и инициативу учащихся в освоении новых видов движений.

7 Планируемые результаты освоения Программы.

Ребенок овладевает установкой положительного отношения к миру, другим людям и к самому себе. Обладает чувством собственного достоинства, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми. Способен договариваться, учитывая интересы и чувства других людей. Сопереживать неудачам и радоваться успехам, «сотоварищей», активно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя.

В соответствии с целевой установкой и решением поставленных задач в обучении плаванию дети 3-х-4х лет приобретают навыки свободно двигаться воде, применяя элементы различных спортивных видов плавания («кроль», «брасс»). Учащиеся 5-7- лет плывут стилями: «кроль» на груди, «кроль» на спине, умело сочетая работу рук и ног и дыхания. Со стилем «брасс» учащиеся 6-7 лет ознакомлены, но не плывут еще в полной координации. Умеют нырять на глубину и проплывать по дну бассейна 2-7 метров на задержке дыхания (с выдохом в воду). Дети приобретают необходимый жизненный навык – умение плавать.

1 Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегральных качеств ребенка (физических, личностных, интеллектуальных).

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

3-4 года

Ф Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень и без поддержки, на носках, спиной вперед, приставным шагом;

Ф Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении; Ф Действия с предметами: плавательной доской, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде).

Ф Погружения в воду до плеч, шеи, подбородка, глаз.

Ф Погружения в воду с головой, задерживая дыхания, с выдохом в воду, дуть на воду.

Ф Скольжения на животе - держась за руки преподавателя, держась за плавательную доску.

4-5 лет

Ф Передвижения в воде шагом: на носках; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колен; спиной вперед; с заданиями (руки к плечам, вперед, вверх, с остановкой по сигналу и Т.П).

Ф Передвижения в воде бегом: в колонне по одному; парами; на носках. Ф Передвижения прыжками: на обеих ногах; со сменой ног; с поворотом кругом. Ф Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду.

Ф Скольжения на животе - держась руками за поручень; за плавательную доску; лежать на воде свободно: принять положения «звездочка», «медуза».

5-6 лет

Ф Передвижение в воде шагом, бегом, прыжками с движениями рук постепенным усложнением условий.

Ф Погружения в воду с опорой, держась за бортик. Полное погружение без опоры с закрытыми глазами и попытками открывать глаза.

Ф Скольжение на груди без и с работой ног; с опорой о поручень, плавательную доску. Ф Скольжение на спине - с опорой о плавательную доску; лежать на спине; скользить на спине отталкиваясь от бортика.

6-7 лет

Ф Передвижения в воде шагом: гимнастический шаг; приставной шаг; шаг продольной и поперечной «змейкой».

Ф Передвижения в воде бегом: в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед.

Ф Прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед.

Ф Погружения в воду: с головой; собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; нырять.

Ф Скольжение на животе с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.

Ф Скольжение на спине с работой ног, сочетать движение рук и ног и дыхания.

II. Содержательный раздел

1. Учебный план реализации ООП ДО педагога физической культуры по плаванию.

Учебный план нормативный документ, отражающий структуру учебного процесса дошкольного учреждения.

Учебный план составляется ежегодно в соответствии с нормативными документами:

- Федеральными государственными образовательными стандартами;
- санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, созданию и организации режима работы в ДО (СанПиН 2.4.1. 3049-13);
- программами, реализуемыми ООП ДО.

2. Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Методы физического развития

а) наглядно - зрительные (показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация движений);

б) словесные - объяснения, подача команд, вопросы к детям, словесная инструкция;

в) практическое – повторение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития

а) двигательная активность в бассейне, физические упражнения;

б) эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);

в) Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Формы организации образовательной работы с детьми

а) физкультурное занятие;

б) занятие по плаванию;

в) соревнования эстафеты;

г) дни здоровья.

3. Взаимодействие с семьей и социумом

Задачи:

а) сформировать у родителей представления о сфере педагогической деятельности преподавателя по плаванию;

б) формирование у родителей устойчивого интереса к успехам в плавании своего ребенка;

в) ознакомить родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников:

- Родительские собрания.
- Индивидуальные беседы.
- «Открытые» уроки.
- Праздники, спортивные соревнования.

Выполняя поставленные задачи родители (семьи) не испытывают «информационного голода» по вопросам занятий ребенка плаванием. Большинство родителей хорошо представляют, чем занимаются дети в бассейне, как необходимо готовить ребенка к этим занятиям (физически, психологически). Семья имеет достаточно информации, касающейся использования развивающих возможностей плавания в период летнего отдыха, дополнительных занятий в ДООУ и многое другое.

Занятия детей плаванием формирует умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками, учитывать интересы товарищей, активно участвовать в общеобразовательном процессе, проявляя старание, инициативу, ответственность.

4. Примерное годовое планирование (Перспективный план работы на 2021-2022 учебный год) Перспективное планирование занятий в бассейне для детей 3-4 лет

Перспективное планирование занятий в бассейне для детей 3-4 лет

Месяц	Мотивация	Неделя	Задачи учебного процесса	Развитие морально-волевых качеств	Развитие двигательных навыков	Развитие физических навыков	«Кроль» на груди	«Кроль» на спине	Развивающие игры
Октябрь	Замечательный фонтан	1	Учить самостоятельно входить в воду и передвигаться по бортику бассейна	Развитие решительности	Прыжки у стены бассейна и ходьба по дну	Развитие силы рук	Работа ног «фонтан» у стены и в плавательных средствах	Работа ног «фонтан» на спине	Игры с игрушками
		2	Учить самостоятельно входить в воду и передвигаться по бортику	Развитие решительности	Прыжки у стены бассейна и ходьба по дну	Развитие силы рук	Работа ног «фонтан» у стены и в плавательных средствах	Работа ног «фонтан» на спине	Игры с игрушками

			бассейна						
		3	Учить, не бояться опускать голову в воду и дуть в воду	Развитие интереса (что под водой)	Прыжки у стены бассейна и ходьба по дну	Развитие дыхательной системы	Работа ног «фонтан» у стены и в плавательных средствах	Работа ног «фонтан» на спине	Игры с игрушками
		4	Учить, не бояться опускать голову в воду и дуть в воду	Развитие интереса (что под водой)	Прыжки у стены бассейна и ходьба по дну	Развитие дыхательной системы	Работа ног «фонтан» у стены и в плавательных средствах	Работа ног «фонтан» на спине	Игры с игрушками

Перспективное планирование занятий в бассейне для детей 3-4 лет

Месяц	Мотивация	Неделя	Задачи учебного процесса	Развитие морально-волевых качеств	Развитие двигательных навыков	Развитие физических навыков	«Крестиль» на груди	«Крестиль» на спине	Развивающие игры
Ноябрь	В гостях у рыбки	3	Учить, правильно общаться с другом в воде	Развитие взаимопомощи	Махи ногами лежа на животе	Развитие мышц ног	Поперечные движения «ножницы» у стены бассейна с доской	Поперечные движения «ножницы» лежа на спине у стены бассейна и с доской	Игры с кругом «карусель»
			Учить, правильно общаться с другом	Развитие взаимопомощи	Махи ногами лежа на животе	Развитие мышц ног	Поперечные движения «ножницы»	Поперечные движения «ножницы»	Игры с кругом «карусель»

			с другом в воде				ицы) у стены бассейна с доской	ицы) лежа на спине у стены бассейна и с доской	
			Учить, двигаться в одном направлении	Развитие сообразительности	Махи ногами лежа на спине	Развитие прыгучести, прыжки со ступеней бассейна	Работа ног «кроль» с доской в руках	Работа ног «кроль» с доской под головой	Игра «паравозик»
			Учить, двигаться в одном направлении	Развитие сообразительности	Махи ногами лежа на спине	Развитие прыгучести, прыжки со ступеней бассейна	Работа ног «кроль» с доской в руках	Работа ног «кроль» с доской под головой	Игра «паравозик»

Перспективное планирование занятий в бассейне для детей 3-4 лет

Месяц	Мотивация	Наделя	Задачи учебного процесса	Развитие морально-волевых качеств	Развитие двигательных навыков	Развитие физических навыков	«Кроль» на груди	«Кроль» на спине	Развивающие игры
Декабрь	Путешествие на катере	1	Учить выдоху в воду и в работе с доской	Развитие смелости и решительности	Работа ног в махах	Развитие силы мышц	Работа ног «кроль» с выдохами в воду у стены и с доской	Работа ног «Кроль» с доской	Игра «карасики»

							й		
		2	Учить выдоху в воду и в работе с доской	Развить смелости и решительности	Работа ног в махах	Развитие силы мышц	Работа ног «Кроль» с выдохами в воду у стены и с доской	Работа ног «Кроль» с доской	Игра «карасики»
		3	Учить выдоху в воду и в работе с нудлой	Развить любознательности	Учить держать нудлу руками	Развитие дыхательной системы	Работа ног «Кроль» с выдохами в воду и с нудлой в руках	Работа ног «Кроль» с нудлой за головой	Игра «нырок»
		4	Учить выдоху в воду и в работе с нудлой	Развить любознательности	Учить держать нудлу руками	Развитие дыхательной системы	Работа ног «Кроль» с выдохами в воду и с нудлой в руках	Работа ног «Кроль» с нудлой за головой	Игра «нырок»

Перспективное планирование занятий в бассейне для детей 3-4 лет

Месяц	Мотивация	Неделя	Задания учебного процесса	Развитие морально-волевых качеств	Развитие двигательных навыков	Развитие физических навыков	«Кроль» на груди	«Кроль» на спине	Развивающие игры
-------	-----------	--------	---------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	------------------	------------------	------------------

Январь	Волшебная палочка	2	Повторить выдох в воду и в плавании с доской и с нудлой	Развитие смелости	Добиваться правильно держать доску и нудлу в плавании на груди	Развитие мышц ног, рук и пресса	Работа ног «кроль» с доской и нудлой в руках	Работа ног «кроль» с доской и нудлой за головой	Прыжки в воду по команде: «На старт! Внимание ...марш!»
		3	Повторить выдох в воду и в плавании с доской и с нудлой	Развитие ловкости	Добиваться правильно держать доску и нудлу в плавании на груди	Развитие мышц ног, рук и пресса	Работа ног «кроль» с доской и нудлой в руках	Работа ног «кроль» с доской и нудлой за головой	Пятнай мячом
		4	Повторить выдох в воду и в плавании с доской и с нудлой	Развитие стараний в выполнении упражнений	Быстрые махи ногами	Развитие силы мышц и низа спины	Работа ног «кроль» и руки «стрелочка»	Работа ног «кроль» и руки «стрелочка»	Пятнай мячом

Перспективное планирование занятий в бассейне для детей 3-4 лет

Месяц	Мотивация	Неделя	Задачи учебного процесса	Развитие морально-волевых качеств	Развитие двигательных навыков	Развитие физических навыков	«Кроль» на груди	«Кроль» на спине	Развивающие игры
Февраль	Мотивация	1	Учить с выдохом в воду «звездочка»	Развитие смелости	Учить тянуть ноги, держать прогиб	Развитие силы мышц спины	Работа ног «кроль» и руки «стрелочка»	Работа ног «кроль» и руки «стрелочка»	Самая долгая «звездочка»

					в спине				
		2	Учит ь с выдохом в воду «поплавок»	Развитие настойчивости и упорства	Учит ь держат ь группировку	Развитие силы мышц пресса	Работа ног «кроль» с нудлой в руках	Работа ног «кроль» с нудлой за головой	Самый долгий «поплавок»
		3	Учит ь с выдохом в воду «дельфинчик»	Развитие решительности	Учит ь толчок ногами от бортика бассейна	Развитие чувств а движения в воде	Работа ног «кроль» с доской в руках	Работа ног «кроль» и руки «стрелочка»	Самый быстрый «дельфинчик»
		4	Учит ь с выдохом в воду «медуза»	Развитие старания и упорства	Учит ь маху рук в упражнении «стрелочка»	Развитие силы мышц рук	Работа ног «кроль» с нудлой в руках	Работа ног «кроль» и руки «стрелочка»	Самая глубокая «медуза»

Перспективное планирование занятий в бассейне для детей 3-4 лет

Месяц	Мотивация	Неделя	Задачи учебного процесса	Развитие морально-волевых качеств	Развитие двигательных навыков	Развитие физических навыков	«Кроль» на груди	«Кроль» на спине	Развивающие игры
Март	На солнечной полянке	1	Учить выполнять упражнение «Звездочка» лежа на доске	Развитие смелости и ловкости	Учить держать ноги и руки прямыми	Развитие чувств а равновесия	Работа ног «кроль» с доской в руках	С доской за головой на прямых руках	«Пятнашки-ныряшки»
		2	Учить выполнять упражнение «Звездочка» лежа на доске	Развитие смелости и ловкости	Учить держать ноги и руки прямыми	Развитие чувств а равновесия	Работа ног «кроль» с нудлой в руках	С нудлой за головой на прямых руках	«Пятнашки-ныряшки»

								х	
		3	Повторить упражнение «поплавок» и «медуза» и «дельфинчик»	Развитие настойчивости	Учить держать «стрелочку»	Развитие силы выдоха	Работа ног «кроль», руки поочередно на доске	С доской за головой на прямых руках	Пятнашки с домиком «поплавок»
		4	Повторить упражнение «поплавок» и «медуза» и «дельфинчик»	Развитие настойчивости	Учить держать «стрелочку»	Развитие силы выдоха	Работа ног «кроль», руки поочередно на нудле	С доской за головой на прямых руках	Пятнашки с домиком «поплавок»

Перспективное планирование занятий в бассейне для детей 3-4 лет

Месяц	Мотивация	Неделя	Задания учебного процесса	Развитие морально-волевых качеств	Развитие двигательных навыков	Развитие физических навыков	«Кроль» на груди	«Кроль» на спине	Развивающие игры
Апрель	Хищные рыбы в море	1	Учить повороту головы в плавании «кроль»	Развитие внимания	Круговые движения руками вперед и назад	Развитие координации движений	«Кроль» одной рукой на доске и поворот головы	Вдоль бассейна «стрелочка» на спине	«Игра в караси и щука»
		2	Учить повороту головы в плавании	Развитие внимания	Круговые движения руками вперед и назад	Развитие координации движений	«Кроль» одной рукой на	Вдоль бассейна «стрелочка» на спине	«Игра в караси и щука»

			нии «кроль»				доске и поворот головы		
		3	Учить повороты головы в плавании «кроль» через 2-3 раза работы рук	Развитие внимания	Круговые движения руками вперед и назад	Развитие координации движений	«Кроль» одной рукой на доске и поворот головы	Вдоль бассейна «стрелочка» на спине	«Игра в караси и щука»
		4	Учить повороты головы в плавании «кроль» через 2-3 раза работы рук	Развитие внимания	Круговые движения руками вперед и назад	Развитие координации движений	«Кроль» одной рукой на доске и поворот головы	Вдоль бассейна «стрелочка» на спине	«Игра в караси и щука»

Перспективное планирование занятий в бассейне для детей 3-4 лет

Месяц	Мотивация	Неделя	Задачи учебного процесса	Развитие морально-волевых качеств	Развитие двигательных навыков	Развитие физических навыков	«Кроль» на груди	«Кроль» на спине	Развивающие игры
Май	Это наш театр	1	Учить работе рук в	Развитие смелости	Вращение рук вперед и назад «черпач	Развитие координации движений	«Кроль» с работой рук и ног на одном	«Кроль» с работой	Показательные выступления

			плава нии стиле м «кро ль»		ек»	ий	выдохе	ног и рук	
		2	Уч ить работ е рук в плава нии стиле м «кро ль»		Вращ ение рук вперед и назад «черпач ек»	Разви тие коорди нции движен ий	«Кроль» с работой рук и ног, с произвол ьным дыхание м	« Кроль» с рабо той ног и рук	Показа тельные выступле ния
		3	Уч ить работ е рук в плава нии стиле м «кро ль»		Вращ ение рук вперед и назад «черпач ек»	Разви тие коорди нции движен ий	«Кроль» с работой рук и ног, с произвол ьным дыхание м	« Кроль» с рабо той ног и рук	Показа тельные выступле ния
		4	Уч ить работ е рук в плава нии стиле м «кро ль»		Вращ ение рук вперед и назад «черпач ек»	Разви тие коорди нции движен ий	«Кроль» с работой рук и ног, с произвол ьным дыхание м	« Кроль» с рабо той ног и рук	Показа тельные выступле ния

Перспективное планирование занятий в бассейне для детей 5-7 лет

Перспективное планирование занятий в бассейне для детей 5-7 лет

Месяц	Мотивация	Неделя	Задачи учебного процесса	Развитие морально-волевых качеств	Развитие двигательных навыков	Развитие физических навыков	«Кроль» на груди	«Кроль» на спине	Развивающие игры
О	Плы	1	Учи	Развити	Рабо	Раз	Ноги	Н	Соре

ктябрь	внутренние лодочки		ть быстро работа ть ногами «кроль» в плавании с доской	е соревнова тельного духа	та ног у стены бассейна «ножницы»	вигие быстры движения	«кроль», руки с доской на соревнование	оги «кроль» доска за головой	внования по 2 человека стилем «кроль» с доской
		2	Учить быстро работа ть ногами «кроль» в плавании с доской	Развигие соревнова тельного духа	Работа ног у стены бассейна «ножницы»	Развигие быстры движения	Ноги «кроль», руки с доской на соревнование	Ноги «кроль» доска за головой	Соревнования по 2 человека стилем «кроль» с доской
		3	Учить нырять в глубину	Развигие смелости	Прыжки с бортика бассейна	Долгая задержка дыхания	Ноги «кроль», руки с доской, с нырянием на соревнование	Ноги «кроль» доска за головой на прямых руках	Соревнование на глубину нырка
		4	Закрепление материала	Развигие смелости	Прыжки с бортика бассейна	Долгая задержка дыхания	Ноги «кроль», руки с доской, с нырянием на соревнование	Ноги «кроль» доска за головой на прямых руках	Соревнования на глубину нырка

Перспективное планирование занятий в бассейне для детей 5-7 лет

Ме		Н	За	Развигие	Развигие	Развигие	«К	«Кр	Развива
		еде	дачи	е	игие	игие	роль»	оль» на	игие

с яц		ля	учеб ного проц есса	морально- волевых качеств	двигате льных навыко в	физич еских навык ов	на груди	спине	игры
Н ояб рь	Эта палочк а еще и выруча лочка	1	У чить рабо те рук в стиле «Кро ль»	Развити е сообразите льности	Круг овые движен ия рук поочере дно вперед и назад	Раз витие силы рук	Ра бота рук стоя у стены бассе йна, «кро ль», тоже в плава нии с палоч кой	«Стр елочка » на спине	Игры с палочко й
		2	У чить рабо те рук в стиле «Кро ль»	Развити е сообразите льности	Круг овые движен ия рук поочере дно вперед и назад	Раз витие силы рук	Ра бота рук стоя у стены бассе йна, «кро ль», тоже в плава нии с палоч кой	«Стр елочка » на спине	Игры с палочко й
		3	У чить пово роту голо вы в стиле «кро ль»	Развити е сообразите льности	Круг овые движен ия рук поочере дно вперед и назад с поворот ом головы на вдох	Раз витие силы рук	Ра бота рук стоя у стены бассе йна, «кро ль», тоже в плава нии с палоч кой с	«Стр елочка » на спине	Пере прыгнут ь через «палку»

							дыха нием		
		4	У чить пово роту голо вы в стиле «кро ль»	Развити е сообразите льности	Круг овые движен ия рук поочере дно вперед и назад с поворот ом головы на вдох	Раз витие силы рук	Ра бота рук стоя у стены бассе йна, «крол ь», тоже в плава нии с палоч кой с дыха нием	«Стр елочка » на спине	Пере прыгнут ь через «палку»

Перспективное планирование занятий в бассейне для детей 5-7 лет

М е с яц	М отив а ция	Н еде ля	За дачи учеб ного проц есса	Разв итие мораль но- волевы х качеств	Разв итие двигат ельных навыко в	Разви тие физичес ких навыков	«Кро ль» на груди	«Кр оль» на спине	Развиваю щие игры
Д ека брь	Н а коня забе рись и попр обуй , удер жись	1	У чить рабо те рук с пало чкой на нога х	Разв итие смелос ти	Кру говые движе ния рук	Разви тие равнове сия и координ ации движени й	Руки «Кроль» с палочко й	«Ст релоч ка» и «бабо чка»	«Пятнашк и» под водой
		2	У чить рабо те рук с пало чкой на нога х	Разв итие смелос ти	Кру говые движе ния рук	Разви тие равнове сия и координ ации движени й	Разви тие чувства расслабл енности	«Ст релоч ка» и «бабо чка»	«Пятнашк и» под водой
		3	У	Разв	Кру	Разви	Повт	Раб	Игра на

			чить лежа ть на воде без движ ений с выдо хом в воду	итие упорст ва и настой чивост и	говые движе ния рук	тие чувства расслабл енности	орить ноги и руки «кроль»	ота рук в «крол е» на спине	упражнение «звездочка», «поплавок»
		4	У чить лежа ть на воде без движ ений с выдо хом в воду	Разв итие упорст ва и настой чивост и	Кру говые движе ния рук	Разви тие чувства расслабл енности	Повт орить ноги и руки «кроль»	Раб ота рук в «крол е» на спине	Игра на упражнение «звездочка», «поплавок»

Перспективное планирование занятий в бассейне для детей 5-7 лет

М е с яц	Мо тива ция	Н едел я	Зада чи учебног о процесс а	Раз витие морал ьно- волев ых качест в	Разви тие двигател ьных навыков	Разв итие физиче ских навыко в	«Кр оль» на груди	«Кр оль» на спине	Разви вающие игры
я нварь	На ш театр посмо три и попро буй, повто ри	2	Учит ь показыв ать выполн ение заданий на сценку	Раз витие старан ия	Руки и ноги «кроль»	Разв итие силы рук и ног	Ног и «крол ь» с доско й, с палко й, с дыхан ием	«Кр оль ноги, руки «стрел ка»	Прос мотреть всеми учащим ися выполне ние заданий на оценку по 1 и по 2 человека
		3	Учит ь	Раз витие	Руки и ноги	Разв итие	Ног и	«Кр оль	Просмот

			показывать выполнение заданий на сценку	старания	«кроль»	силы рук и ног	«кроль» с доской, с палкой, с дыханием	ноги, руки «стрелка»	реть всеми учащимися выполнение заданий на оценку по одному и по два человека
		4	Повторить весь пройденный материал	Развитие старания	Руки и ноги «кроль»	Развитие силы рук и ног	Ноги и «кроль» с доской, с палкой, с дыханием	«Кроль ноги, руки «стрелка»	Просмотреть всеми учащимися выполнение заданий на оценку по одному и по два человека

Перспективное планирование занятий в бассейне для детей 5-7 лет

Месяц	Мотивация	Неделя	Задачи учебного процесса	Развитие морально-волевых качеств	Развитие двигательных навыков	Развитие физических навыков	«Кроль» на груди	«Кроль» на спине	Элементы «брас»	Развивающие игры
Февраль	Движение рук и ног соединять и дозировать доплывать	1	Учить соединять работу рук и ног в стиле «кроль»	Развитие внимания и старания	Махи руками, «ножницы» ногами	Развитие координации движений	Проплыть весь бассейн стилем «кроль» дышать произвольное	«Кроль» на спине с работой рук и ног	Движение ног «брас» в зале	Игра «два острова в океане»
		2	Учить	Развитие	Махи	Развитие	Проплыть	«Кроль»	Движение	Игра

			соединять работу рук и ног в стиле «кроль»	евнимания и старания	руками, «ножницы» ногами	координации движений	весь бассейн стилем «кроль» дыханием произвольное	ь» на спине с работой рук и ног	ие ноги «брасс» в зале	«два острова в океане»
		3	Учить соединять работу рук и ног с дыханием в стиле «кроль»	Развитие вниманя и старания	Махи руками, «ножницы» ногами	Развитие координации движений	Проплыть весь бассейн стилем «кроль» дыханием с поворотом головы в сторону	«Кроль» на спине с работой рук и ног	Движение руки «брасс» на суше	Свободное плавание
		4	Учить соединять работу рук и ног с дыханием в стиле «кроль»	Развитие вниманя и старания	Махи руками, «ножницы» ногами	Развитие координации движений	Проплыть весь бассейн стилем «кроль» дыханием с поворотом головы в сторону	«Кроль» на спине с работой рук и ног	Движение руки «брасс» на суше	Свободное плавание

Перспективное планирование занятий в бассейне для детей 5-7 лет

Мес-яц	Мотивация	Неделя	Задачи учебного процесса	Развитие морально-волевых качеств	Развитие двигательных навыков	Развитие физических навыков	«Кроль» на груди	«Кроль» на спине	Элементы стиля «брасс»	Развивающие игры
Март	Веселые	1	Повторение	Развитие решительности	Махи руками,	Развитие выносливости	«Кроль»	«Кроль» на	Ноги «бра	Игра с надувн

лягушата		пройденного материала	ьности и смелости	броски ног в стороны	ивости быстроты движений и силы рук и ног	вдоль бассейна и по овалу	спине без предмета	сс» у стены бассейна и с доской	ыми игрушками
	2	Учить работе ног «брасс»	Развитие решительности и смелости	Махи руками, броски ног в стороны	Развитие выносливости быстроты движений и силы рук и ног	«Кроль» вдоль бассейна и по овалу	«Кроль» на спине без предмета	Ног «брасс» у стены бассейна и с доской	Игра с надувными игрушками
	3	Учить упражнению «змея»	Развитие решительности и смелости	Махи руками, броски ног в стороны	Развитие выносливости быстроты движений и силы рук и ног	«Змея» вдоль бассейна	«Кроль» на спине без предмета	Ног «брасс» у стены бассейна и с доской	Игра с надувными игрушками
	4	Учить упражнению «змея»	Развитие решительности и смелости	Махи руками, броски ног в стороны	Развитие выносливости быстроты движений и силы рук и ног	«Змея» под водой под дну	«Кроль» на спине без предмета	Ног «брасс» у стены бассейна и с доской	Достаем «ложки» со дна

Перспективное планирование занятий в бассейне для детей 5-7 лет

Мес	Мотивация	Неделя	Задачи учебного процесса	Развитие морально-волевых качеств	Развитие двигательных навыков	Развитие физических навыков	«Кроль» на груди	«Кроль» на спине	Элементы «брасс»	Равноценные игры
-----	-----------	--------	--------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

А пре ль	М ы весе лые ребя та, люб им плав ать и ныря ть, и попр обуй нас догн ать	1	Учи ть соревн оваться в стиле «кроль » на груди и на спине	Раз витие стрем ления к побед е	Мах и рук и ног, поднят ие ног вперед и назад	Разв итие выносл ивости силы рук и ног	«Кр оль» на соревн ование в парах	«Кр оль» на соревн ование в парах	Н оги «брас с» с доск ой в рука х	Ны ряние в обруч и
		2	Учи ть соревн оваться в стиле «кроль » на груди и на спине	Раз витие стрем ления к побед е	Мах и рук и ног, поднят ие ног вперед и назад	Разв итие выносл ивости силы рук и ног	«Кр оль» на соревн ование в парах	«Кр оль» на соревн ование в парах	Н оги «брас с» с доск ой в рука х	Ны ряние в обруч и
		3	Повт орение пройде нного матери ала, учить работе рук «басс »	Раз витие внима ния	Мах и рук и ног, поднят ие ног вперед и назад. Руки басс на суше	Разв итие силы рук	«Кр оль» на соревн ование в парах	«Кр оль» на соревн ование в парах	Р уки «брас с» у стен ы басс ейна с палк ой в нога х	«Пя тнашк и с домик ом»
		4	Повт орение пройде нного матери ала, учить работе рук «басс »	Раз витие внима ния	Мах и рук и ног, поднят ие ног вперед и назад. Руки «басс » на суше	Разв итие силу рук	«Кр оль» на соревн ование в парах	«Кр оль» на соревн ование в парах	Р уки «брас с» у стен ы басс ейна с палк ой в нога х	«Пя тнашк и с домик ом»

Перспективное планирование занятий в бассейне для детей 5-7 лет

Мотивация	Надежда	Задания учебного процесса	Развитие морально-волевых качеств	Развитие двигательных навыков	Развитие физических навыков	«Крель» на груди	«Крель» на спине	Элементы «брас»	Развивающие игры	
Пай	Чт о уме ю пока жу, проп лыву и дого ню	1	Повторение пройденного материала, учить работе рук и ног «брас»	Развитие старания в выполнении упражнений	Махи рук и ног, поднятие ног вперед и назад. Руки «брас» на суше	Развитие координации движений	«Крель» на соревнованиях в парах	«Крель» на соревнованиях в парах	Руки и ноги поочередно «брас», дыхание произвольно	Плавание «кром» на время
		2	Повторение пройденного материала, учить работе рук и ног «брас»	Развитие старания в выполнении упражнений	Махи рук и ног, поднятие ног вперед и назад. Руки «брас» на суше	Развитие координации движений	«Крель» на соревнованиях в парах	«Крель» на соревнованиях в парах	Руки и ноги поочередно «брас», дыхание произвольно	Плавание «кром» на время
		3	Позаботиться о родителях, что умеют дети	Развитие старания в выполнении упражнений	Махи рук и ног, поднятие ног вперед и назад. Руки «брас» на суше	Развитие координации движений	«Крель» на соревнованиях в парах	«Крель» на соревнованиях в парах	Руки и ноги поочередно «брас», дыхание с поворотом головы	Плавание «кром» на время
		4	Позаботиться о родителях, что	Развитие старания в выполнении	Махи рук и ног, поднятие ног	Развитие координации движений	«Крель» на время	«Крель» на время	Руки и ноги поочередно	Свобод

			умеют дети	нения упраж нений	вперед и назад. Руки «басс » на суше	ний			«басс », дыхан ие с повор отом голов ы	ное плавани е
--	--	--	---------------	-------------------------	--	-----	--	--	---	---------------------

Модель организации совместной деятельности педагога по плаванию и педагога по физической культуре в ДОУ.

Работа педагогов поставлена так, чтобы учебный материал каждого урока усваивался учащимися доступно, легко и плодотворно. Педагог по физической культуре в зале (сухое плавание) отрабатывает с детьми те элементы и движения (имитационная работа), которые непосредственно в этом уроке будут изучаться в воде.

Перед каждым занятием в бассейне ребята (7-10 минут) занимаются в зале, (сухое плавание), где проходит разминка и подготовка к основной деятельности. Таким образом достаточно эффективно проходит образовательный процесс обучения детей плаванию.

III. Организационный раздел.

*** Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:**

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

*** Обеспечение безопасности при организации плавания детей дошкольного возраста**

- а) не допускать неорганизованного плавания, самостоятельных прыжков в воду и ныряния;
- б) не разрешать детям толкать друг друга, хватать за ноги и за руки, нырять навстречу друг другу, громко кричать и т.д.;
- в) не проводить непосредственную общеобразовательную деятельность в группах превышающих 8-10 человек;
- г) допускать детей к занятиям только с разрешения врача;
- д) соблюдать методическую последовательность обучения;
- е) знать индивидуальные данные физического развития состояния здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

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

- внимательно слушать занятия и выполнять их;
- входить в воду только с разрешения преподавателя;
- спускаться по лестнице шагом – не бежать;
- не мешать, друг другу заниматься;
- не кричать, не брызгать друг друга водой;
- выходить быстро по команду педагога;
- не подавать крики ложной тревоги.

Расписание занятий по плаванию в режиме ДОУ составлено так, чтобы предусмотреть достаточное пребывание на воздухе, полноценное проведение общеобразовательных занятий, приема пищи, сна, всех других форм физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.

*** Схема закаливания детей**

Важным физиологическим воздействием плавания на организм ребенка следует считать закаливание, развитие устойчивости к простудным заболеваниям – лучшая тренировка дыхательной системы. Под влиянием систематических занятий у детей происходит следующее:

- отчетливое урежение частоты дыхания;
- увеличиваются резервные возможности дыхания;
- возрастает жизненная емкость легких (ЖЭЛ до 1800-2100 куб. См);
- большое количество кислорода используется из метра вентилируемого воздуха;
- возрастает кислородно-транспортная функция кровообращения;
- растет кислородная емкость крови;
- совершенствуются механизмы тканевого дыхания (С.Б.Тихвинский, С.В.Хрущева)

Таким образом, занятия плаванием повышают функциональные возможности дыхательной системы, что очень важно для детей с заболеваниями органов дыхания. Закаливание ребенка на занятиях плаванием начинается естественным образом уже с раздевалки. В разминочном зале дети все упражнения выполняют босиком в одних купальниках или плавках. Перед принятием душа проводится обливание ног холодной водой (стопы) по следующей схеме:

Группы Возраст	сентяб рь	октяб рь	нояб рь	Декаб рь	янва рь	февра ль	ма рт	апре ль	ма й
секунды									
Младшая 3-4	2-3	3-4	7-8	9-10	11- 12	13-14	15- 16	17- 18	19 - 20

Средняя 4-5	3-4	5-6	7-8	9-10	11-13	14-15	16-17	18-19	20-21
Старшая 5-6	3-4	5-6	7-8	9-11	11-13	14-16	17-19	20-21	22-23
Подготовительная 6-7	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-20	21-23	23-25

После занятий учащиеся сразу ополаскиваются под душем теплой водой и заворачиваются в большие полотенца. Благоприятное воздействие быстро чередующихся движений в плавании и разнообразное воздействие воды, связанное с ее физическими, химическими свойствами (Н.Ж.Булгакова, Т.И.Осокина). Закаляют детский организм, уменьшают статическое напряжение мышц тела, воздействуют на центры головного мозга, массируют тело, укрепляя сосуды кожи и нервные окончания. Это активизирует «игру сосудов», повышает обмен веществ, обеспечивает отток крови с периферии, укрепляет нервную, сердечнососудистую системы и поэтому ребенок чувствует себя обновленным.

11 Перечень методических пособий (для реализации основной части и части ДОУ)

- Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л.Богина – «Обучение плаванию в детском саду» М, Просвещение 1991 г.
- А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова - «система обучения плаванию детей дошкольного возраста СПб «Детство-Пресс» 2011 г.
- И.А.Большакова «Маленький дельфин» Пособие для инструкторов по плаванию М:АРКТИ 2005 г.
- Е.К.Воронова Программа обучения плаванию в детском саду СПб «Детство Пресс» 2003 г.
- Л.Шанина «Сухое плавание» Дошкольное воспитание 2005 г.
- В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина «Физическое воспитание дошкольников» М. «Академия» 1997 г.
- С.В.Яблонская, С.А.Циклис «Физкультура и плавание в детском саду – М:ТУ. Сфера» 2008 г.