

«ПРИНЯТО»  
на педагогическом совете  
МДОУ «Детский сад» № 1  
«Родничок»  
Протокол № 1 от  
« 29 » 08 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад» № 1  
«Родничок»  
Приказ № 1 от  
« 30 » 08 2023г.

Мнение совета родителей МДОУ № 1  
«Родничок» п. Новоорск  
протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.  
УЧТЕНО

**Дополнительная образовательная программа обучения  
плаванию детей дошкольного возраста**

**«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**

Составитель: **Калинина Елена  
Владимировна**, инструктор по  
физической культуре МДОУ «Детский сад»  
№ 1 «Родничок» п. Новоорск

п. Новоорск  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Целевой раздел. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1.1.	Актуальность программы.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	3
1.3.	Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации программы.....	5
1.4.	Возраст детей, на которых рассчитана программа.....	6
1.5.	Обоснование выбора содержания программы.....	7
1.6.	Формы подведения итогов реализации программы.....	7
1.7.	Ожидаемые результаты реализации программы.....	7
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел.....</b>	<b>10</b>
2.1.	Задачи и средства поэтапного обучения плаванию в условиях бассейна МДОУ «Детский сад» № 1 «Родничок» п. Новоорск....	10
2.2.	Циклограмма образовательной деятельности по обучению плаванию в программе «Здоровый малыш» для детей 3-4 лет.....	12
2.3.	Циклограмма образовательной деятельности по обучению плаванию в программе «Здоровый малыш» для детей 4-5 лет.....	17
2.4.	Циклограмма образовательной деятельности по обучению плаванию в программе «Здоровый малыш» для детей 5-6 лет.....	23
2.5.	Циклограмма образовательной деятельности по обучению плаванию в программе «Здоровый малыш» для детей 6-7 лет.....	27
2.6.	Интеграция образовательной области с другими областями.....	31
2.7.	Формы организации детей в структуре образовательной деятельности.....	33
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел.....</b>	<b>34</b>
3.1.	Кадровое обеспечение программы.....	34
3.2.	Материально-техническое обеспечение программы.....	36
3.3.	Научно-методическое обеспечение программы.....	38
3.4.	Время и сроки реализации программы.....	38
3.5.	Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	39
<b>IV.</b>	<b>Дополнительный раздел.....</b>	<b>41</b>
<b>V.</b>	<b>Литература.....</b>	<b>42</b>
<b>VI.</b>	<b>Приложение.....</b>	<b>44</b>

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Актуальность программы

Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки. Стремление к эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы и наличие необходимых для занятий плаванием материально-технических условий в ДОУ привели к разработке парциальной образовательной программы по обучению детей плаванию и внедрению в образовательный процесс такой образовательной услуги как занятия в бассейне.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев.

Программа «Здоровый малыш» учитывает естественный интерес детей к играм с водой, способствует становлению эмоциональной отзывчивости к данному виду двигательной активности, помогает справиться со страхом перед водой.

Парциальная образовательная программа «Здоровый малыш» разработана на основе идей программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

## 1.2. Цель и задачи программы

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями выделяется основная **цель обучения плаванию** дошкольников – содействие оздоровлению, закаливанию детского организма, обеспечение всесторонней физической подготовки; вовлечения детей дошкольного возраста в занятия физкультурой и спортом.

**Задачи педагогической деятельности** в процессе обучения плаванию:

*Оздоровительные задачи* направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка:

1. Способствовать гармоничному психосоматическому развитию.
2. Совершенствование защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.
3. Совершенствование деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем.
4. Развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.
5. Формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Для этого необходимо в процессе физического воспитания ребенка развивать у него подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств.

*Образовательные задачи* предполагают формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

В процессе обучения плаванию ребенок:

1. приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях на воде, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
2. осознает свои двигательные действия;
3. усваивает физкультурную и пространственную терминологию (как то: исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед-назад, вверх-вниз и др.), получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх на воде;
4. узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
5. ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия.

Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающей природе – деревьях, цветах, траве, животных и птицах, обитателей водоемов. Он познает свойства воды.

У него значительно обогащается словарный запас, развиваются память, мышление, воображение.

Физическое образование в процессе обучения плаванию способствует приобщению ребенка и к большому спорту. Он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор.

*Воспитательные задачи* способствуют воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребенка:

1. умение рационально использовать навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
2. приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
3. самостоятельность, творчество, инициативность;
4. самоорганизация, взаимопомощь.

Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию.

Все вышеперечисленные задачи физического воспитания в условиях крытого бассейна решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

### 1.3. Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации программы

Программа опирается на следующие **принципы**:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в оздоровительной деятельности;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, восприятия, 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 физкультурно-оздоровительной деятельности;
- *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.

Основополагающими в программе стали следующие **подходы**:

1. *Личностно-ориентированный подход* направлен на развитие всех качеств личности. Этот подход обращает педагога к личности ребенка, к его внутреннему миру, где таятся еще не развитые способности и возможности.
2. *Компетентностный подход* выдвигает на первое место не информированность, а умение решать проблемы, возникающие в практической деятельности, и направлен на изучение динамики и оценки результативности полученных навыков и умений.
3. *Системно-деятельный подход*: учитывает индивидуальные, психологические, физиологические особенности ребенка; ориентирован на

получения ребенком представлений о себе, об окружающем мире; обеспечивает успешное овладение знаниями, умениями, навыками.

#### **1.4. Возраст детей, на которых рассчитана программа**

Оптимальный возраст дня начала обучения плаванию 6-7 лет, но подготовительные упражнения могут быть использованы на занятиях с детьми 3-5 лет.

*Младший дошкольный возраст* – возраст активного приобщения детей к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды – сопротивлением, поддерживающей силой и др.

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

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

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

### 1.5. Обоснование выбора содержания программы

Данная программа соответствует потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива. По результатам опроса родители испытывают потребность к формированию безопасного поведения детей на воде, в физическом развитии в условиях бассейна, занятия в бассейне рассматривают как форму оздоровления и закаливания дошкольников. В дошкольном учреждении имеется оборудованный бассейн. Данную программу реализует инструктор по физической культуре. Программа «Здоровый малыш» разработана инструктором по физической культуре МДОУ «Детский сад» № 1 «Родничок» п. Новоорск, обеспечивает воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка от 3 до 7 лет.

### 1.6. Формы подведения итогов реализации программы

Формами подведения итогов являются показы открытых занятий и развлечений на воде для родителей; оформление фотовыставок в течение года; развлечения и праздничные мероприятия, проводимые в течение учебного года, на которых дети демонстрируют приобретенные умения и навыки.

### 1.7. Ожидаемые результаты реализации программы

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогает детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине. Кроме приобретения специальных умений и навыков, дети знакомятся с правилами поведения в бассейне и осваивают необходимые гигиенические процедуры.

Гигиенические навыки	Правила поведения	Специальные умения и навыки
<i>II младшая группа</i>		
<p>пытаются самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, находить личные вещи</p>	<p>соблюдают основные правила поведения</p>	<p>Научаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Погружать лицо и голову в воду</li> <li>• Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.</li> <li>• Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).</li> <li>• Выполнять упражнение «Крокодильчик».</li> <li>• Выполнять вдох над водой и выдох в воду.</li> <li>• Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.</li> <li>• Прыгать по бассейну с продвижением вперед.</li> <li>• Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.</li> <li>• Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.</li> <li>• Пытаться скользить по поверхности воды.</li> </ul>

<b><i>Средняя группа</i></b>		
<p>пытаются самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, находить личные вещи</p>	<p>знают основные правила поведения, соблюдают их; реагируют на замечания педагога, выполняют его команды</p>	<p>Научаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.</li> <li>• Бегать парами.</li> <li>• Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.</li> <li>• Делать попытку доставать предметы со дна.</li> <li>• Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.</li> <li>• Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».</li> <li>• Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.</li> <li>• Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.</li> <li>• Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».</li> <li>• Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».</li> </ul>
<b><i>Старшая группа</i></b>		
<p>умеют самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знают личные вещи</p>	<p>знают основные правила поведения, соблюдают их; реагируют на замечания педагога, выполняют его требования</p>	<p>Научаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза.</li> <li>• Бегать парами.</li> <li>• Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.</li> <li>• Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».</li> <li>• Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.</li> <li>• Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».</li> <li>• Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскочить в воду головой вперед.</li> <li>• Скользить на груди с работой ног, с работой рук.</li> <li>• Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.</li> <li>• Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.</li> <li>• Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.</li> <li>• Выполнять упражнение «Поплавок».</li> </ul>
<b><i>Подготовительная группа</i></b>		
<p>умеют самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знают личные вещи</p>	<p>знают основные правила поведения и сознательно их выполняют</p>	<p>Научаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Погружаться в воду, открывать глаза в воде.</li> <li>• Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.</li> <li>• Нырять в обруч, проплыть тоннель, мост.</li> <li>• Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.</li> <li>• Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох</li> </ul>

		<p>- выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.</li><li>• Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.</li><li>• Попытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.</li><li>• Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.</li><li>• Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.</li><li>• Плавать на груди с работой рук, с работой ног.</li><li>• Попытаться плавать способом на груди и на спине.</li></ul>
--	--	--

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Задачи и средства поэтапного обучения плаванию в условиях бассейна МДОУ «Детский сад» № 1 «Родничок» п. Новоорск

Этап обучения	Методы	Задачи обучения
<p>Этап начального обучения</p> <p><b>Цель:</b> обеспечение эмоционального восприятия игр и упражнений в воде</p>	<p>игры для начального обучения</p>	<p>предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде;</p> <p>познакомить новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха ознакомление со свойствами воды: плотностью, текучестью, сопротивлением и т.д.; развитие ориентировки в воде, обучение передвижению шагом и бегом в игровой форме</p>
<p>Этап углубленного обучения плаванию</p> <p><b>Цель:</b> ознакомление с элементами прикладного плавания; развитие физических качеств</p>	<p>игровые упражнения: «лодочка с веслами», «ледорез», «рыба», «крокодил», «рак», «лошадка» и т.д.</p> <p>игровые упражнения «дождь» «Кто хочет зайти в гости к утке?», «Ниагарский водопад», «Спящий крокодил», «Водолазы», «Поезд и тоннель», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Спрячься в воду», «Циркачи», «Хоровод», «Гудок», «Сядь на дно», «Насос»</p> <p>использование различных резиновых игрушек: круги, надувные подушки и т.д.</p> <p>игровое упражнение «Крокодил»</p>	<p>1. Научить двигаться в воде в различных направлениях и в разных положениях: лежа на груди, на спине, бегать с игрушками по воде и без них.</p> <p>2. Учить детей нырять в воду с головой – нырнуть, пригнувшись, чтобы вода доходила до уровня глаз, потом — лежа на спине, окунуть голову, придерживая ее руками и задержать дыхание, посмотреть под водой сквозь пальцы рук.</p> <p>3. Обучать движениям ног вверх-вниз, сначала сидя на берегу, а потом уже сидя в воде, в положении лежа на спине или на груди (в неглубоком месте)</p> <p>4. Обучать движениям рук, используя сначала скамеечки, затем в воде, вначале касаясь ногами дна. Это упражнение</p>

		напоминает плавание стилем кроль, только без выбрасывания рук вперед.
	Игровое упражнение «охладим горячий чай»	5. Учить выдоху в воду в ходе упражнения. С ладошки дети учатся сдувать легкий предмет (бумажку, листок, перо и т.д.). В воде, нырнув до подбородка, дети стараются «сдуть» воду, нырнув, делать выдох в воде
	игры и игровые упражнения: «Море», «Акробаты», «Буксир», «Утки- нырки», «Нырлящики», «Поднырни», «Водолазы», «Винт», «Стрелы», «Крокодилы на охоте», «Лягушки-квакушки», «Дельфины»	6. Освоение и совершенствование безопорного положения на занятиях используются
	Игры и игровые упражнения: «Корабли», «Кто дольше проскользит?», «Рыбы в океане», «Торпеды». Освоение толчка обеими ногами одновременно происходит в игре «Оттолкнись пятками»	7. Отработка навыка скольжения
<b>Этап результирующей отработки действия</b>  <b>Цель:</b> совершенствования отдельных упражнений и элементов техники	<i>Сюжетные игры</i> - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д. <i>Бессюжетные</i> «Скользим по воде», «Сядь на дно», «Оттолкнись пятками» и т.д.	Повторение пройденного материала. Обучение элементам спортивного плавания: движения ног при плавании способом «брасс» (на груди), движения ног при плавании способом «кроль» на спине, выдох в воду, движения ног при плавании способом «брасс» с выдохом в воду
<b>Контрольный</b>	<i>Командные игры</i> — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива. <i>Некомандные</i> — участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи. <i>Игры соревнования</i>	Анализ результатов обучения

## 2.2. Циклограмма образовательной деятельности по обучению плаванию в программе «Здоровый малыш» для детей 3-4 лет

Месяц	№ занятия	Тема	Развернутое содержание работы	Игровой материал	Количество занятий
IX	1	«Первое знакомство»	Познакомить детей с бассейном, с правилами личной гигиены и поведения в бассейне, познакомить со свойствами воды, воспитывать безбоязненное отношение к воде	«Жуки», «Большие и маленькие ноги», «Фонтан», «Мост», «Веселые брызги» <b>Худ.слово:</b> А.Барто «Кораблик»	1
	2	«Веселые превращения»	Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого, передвигаться по дну бассейна. Учить бросать мяч из-за головы двумя руками.	«Водяные жуки», «Матросская шапка», «Принеси игрушку», «Фонтан», «Наша Таня» (А.Барто), «Веселые брызги»	1
	3	«Путешествие по реке»	Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях; воспитывать безбоязненное отношение к воде; развивать координацию движений, развивать словарный запас детей	«Маленькие и большие ноги», «Утка и утята», «Фонтан», «Матросская шапка», «Наша Таня»	1
	4	«На озере»	Учить детей делать вдох и задерживать дыхание; продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях, учить работать ногами, как при плавании кролем.	«Водяные жуки», «Фонтан», «Принеси игрушку», «Надуй шарик», «Матросская шапка», «Наша Таня»	1
X	5	«Прогулка в осенний парк»	Учить не бояться попадания воды (брызг) в лицо; прыгать на двух ногах; продолжать учить безбоязненному отношению к воде	«Фонтан», «Мостик», «Маленькие и большие ноги», «Поймай воду», «Водяные жуки», «Лягушка»	1
	6	«Дождик»	Учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо; продолжить учить работать ногами, как при плавании кролем; учить соблюдать ритм, выполнять движения в такт словам.	«Фонтан», «Полей себе на голову», «Веселые брызги», «Солнце и дождик», «Лягушка»	1

	7	«Веселые капельки»	Учить ориентироваться в пространстве бассейна, закреплять знание цвета; продолжать учить не бояться попадания воды в лицо, передвигаться в воде в различных положениях; развивать дыхание, координацию движений в воде	«Водичка-водичка, умой мое личико!» (потешка), «Утята и утята», «Найди свой домик», «Подуем на воду», «Поймай воду», «Фонтан»	1
	8	«В гостях у бабушки»	Продолжать развивать дыхание, прыгать на двух ногах с продвижением вперед; умывать свое лицо; согласовывать свои движения с текстом; продолжать учить ориентироваться в пространстве	«Водичка-водичка, умой мое личико!» (потешка), «Гуси», «Подуй на чай», «Солнце и дождик», «Найди свой домик», «Лягушка»	1
XI	9	«Аккуратные зайчатки»	Учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей, продолжать учить обливать себя, голову, умываться; развивать умение проходить в воротики; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; развивать дыхание.	«Зайчата умываются», «Полей себе на голову», «Подуем на кашу», «Пройди воротики», «Солнце и дождик»	1
	10	«На даче»	Продолжать учить детей не бояться воды, ориентироваться в пространстве, различать цвета; продолжать развивать дыхание, продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем.	«Водичка – водичка», «Полей на себя», «Подуем на чай», «Матросская шапка», «Найди свой домик», «Веселые брызги»	1
	11	«На речке»	Продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде, обливать себя; закреплять умение проходить в обруч, не касаясь его руками; учить отталкиваться руками, закреплять знания о том, кто как кричит	«Наши уточки с утра...», «Кораблики», «Пройди обруч», «Принеси игрушку», «Веселые брызги», «Полей на себя», «Маленькие и большие ножки», свободное плавание	1
	12	«В осенний день»	Продолжать учить не бояться воды, обливать себя, умываться, учить чувствовать сопротивление воды, учить дуть на воду, работать ногами, как при плавании кролем; ориентироваться в водном пространстве, продолжать развивать дыхание	«Дождик», «Кораблик», «Подуй на воду», «Лягушата», «Найди свой домик», «Наши уточки с утра..»	1
XII	13	«Новый год в подводном Царстве»	Учить детей работать ногами, как при плавании кролем; продолжать учить бросать мяч из-за головы; закреплять понятия «большой», «маленький», продолжать развивать дыхание	«Фонтан», «Спрыгни», «Резвый мячик», «Наша Таня», «Поймай воду», «Пузырь» Свободное плавание, индивидуальная работа	1

	14		Продолжать учить передвигаться по дну бассейна в различных направлениях, работать ногами как при плавании кролем; учить перешагивать через предмет высотой 15 см, сохраняя равновесие; опускать лицо в воду	«Водяные жуки», «Принеси игрушку», «Фонтан», «Маленькие и большие ноги», «Перешагни палку», «Плыви игрушка», «Вот наши ручки..», «Ляг на мои руки» Свободное плавание, индивидуальная работа	1
	15		Продолжать учить безбоязненно передвигаться по дну бассейна в различных направлениях; обливать себя водой; работать ногами, как при плавании кролем; учить опускать лицо в воду; играть в мяч ногами	«Водяные жуки», «Фонтан», «Полей на себя», «Солнце и дождик», «Спрячься в ладошки», «Попади по мячу» Свободное плавание, индивидуальная работа	1
	16		Продолжать учить опускать лицо в воду; учить делать плавный продолжительный выдох, закреплять умение сочетать движения со словами; отталкиваться ногами ото дна, выпрыгивать из воды и падать на нее	«Солнце и дождик», «Вот лягушки по дорожке..», «Резвый шарик», «Пузырь», «Фонтан», «Водяные жуки», «Спрячься в воду», «Мостик»	1
<b>Каникулярный период</b>					
I	17	Диагностика по результатам наблюдения	Выявить уровень развития навыка: опускать лицо в воду, делать плавный продолжительный выдох, работать ногами как при плавании кролем, отталкиваться ногами ото дна, выпрыгивать из воды и падать на нее	«Фонтан», «Водяные жуки», «Спрячься в воду», «Мостик», «Спрыгни», «Надуй шарик»	1
	18	«Волшебный пароход»	Закреплять знания цветов: красный, синий, желтый, зеленый; учить ориентироваться в водном пространстве; ходить на носках и на пятках в воде, учить сжимать между собой пальцы рук; продолжать развивать дыхание	Цапли», «Лягушата», «Найди свой домик», «Кто больше пустит пузырей», «Поймай воду», «Усатый сом», «Фонтан» Свободное плавание, индивидуальная работа	1
	19		Продолжать учить опускать лицо в воду, развивать дыхание; работать ногами, как при плавании кролем, в различных положениях; учить бросать мяч двумя руками от груди; закреплять понятия «один», «много»	«Пароход в тоннеле», «Фонтан», «Бегом за мячом», «Спрячься под воду», «Моторные лодки», «Капитаны»	1

II	20	«Маленькие капитаны»	Продолжать учить обливать себя водой; ориентироваться в пространстве; учить ходить друг за другом в колонне; держать пальцы рук вместе и отталкиваться «жесткими» ладонями от воды» лежать на руках взрослого	«Полей на себя», «Рыбки и рыбаки», «Буря на море», «Найди свой домик», «Ляг на руки», «Веселые пузыри»	1
	21		Продолжать учить детей погружать лицо в воду; передвигаться по дну бассейна, ориентируясь под водой; работать ногами, как при плавании кролем; ложиться в воде на руки взрослого; продолжать развивать дыхание	«Водичка-водичка..», «Резвый шарик», «Постираем платочки», «Веселая лодка»	1
	22		Продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна в различных направлениях; опускать лицо в воду; работать ногами; развивать дыхание.	«Крокодилы на охоте», «Мостик», «Лягушка», «Пузыри», «Фонтан», «Достань игрушку»	1
	23		Продолжать развивать дыхание, погружаясь под воду с головой; учить держаться на спине, на круге; учить отталкиваться руками о воду; учить пролезать в обруч.	«Веселые пузыри», «Переправа», «Карусели», «Баю- бай», «Веселые пузыри», «Пароходы в тоннеле», «Усатый сом»	1
III	24	«В гостях у квака»	Продолжать развивать дыхание; закреплять понятия «один», «много»; учить отталкиваться руками о воду; учить ложиться на воде на руки взрослого; поощрять желание детей прыгать в воду	«Маленькие и большие ноги», «Хоровод», «Игра с ведрами», «Бегом к игрушкам», «Озорные лягушата», «Цапля»	1
	25		Продолжать учить детей работать ногами, как при плавании кролем; безопорному положению в воде; закреплять назначение геометрических фигур «круг», «квадрат», развивать дыхание	«Матросская шапка», «Плыви игрушка», «Кораблики», «Моторные лодки», «Торпеды», «На буксире», «Веселые пузыри», «Что катится»	1
	26	«Веселые гномы»	Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем; опускать лицо в воду; ложиться на спину на круг с поддержкой взрослого; отталкиваться руками от воды	«Фонтан», «Переправа», «Веселые пузыри», «Самолеты», «Бай – бай» Свободное плавание	1
	27		Побуждать детей принимать безопорное положение в воде; учить работать ногами, как при плавании кролем, у неподвижной опоры; продолжать учить делать выдох в воду; учить работать руками, как при плавании кролем; закреплять умение пролезать в обруч; катать мяч	«Хоровод», Моторчики», «Прокати мяч», «Веселые пузыри», «Пароходы в тоннеле», Катание на буксире», свободное плавание	1

IV	28	«Веселый зоопарк»	Закреплять знание геометрических фигур, продолжать учить опускать лицо в воду с открытыми глазами, работать руками, как при плавании кролем, учить прыгать с бортика в воду (с помощью страховки), создавать условия для принятия безопорного положения в воде	«Пять веселых лягушат», «Спрячься», «Море волнуется», «Катание на буксире», «Спрыгни», «Баю-бай», «Веселые пузыри», свободное плавание	1
	29		Продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна, опуская голову в воду; продолжать делать выдох в воду, опуская губы и голову в воду; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем; лечь на руки взрослому (спиной и животом)	«Крокодилы на охоте», «Фонтан», «Катера», «Веселые пузыри», «Мостик», «Ляг на руки»	1
	30		Учить работать ногами, как при плавании кролем, отталкиваться руками от воды, учить опускать всю голову в воду и делать выдох в воду, пытаться прыгать с бортика бассейна, учить держаться на воде с помощью подвижной опоры	«Хоровод», «Фонтан», «Моторные лодки», «Переправа», «Прыгни», «Торпеды», «Веселые пузыри», свободное плавание, индивидуальная работа	1
	31		Закреплять знания о геометрических фигурах, учить отталкиваться руками от воды, продолжать учить держаться на воде с помощью подвижной опоры, опускать лицо в воду, учить опускать голову в воду, держась за неподвижную опору, продолжать учить делать выдох в воду	«Доберись до домика», «Торпеды», «Спрячься», «Мостик», «Моторные лодки», «Веселые пузыри», свободное плавание	1
V	32	«Будь здоров, малыш»	Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа	«Щука», «Маленькие и большие ноги», «Поймай воду», «Моторные лодки», «Торпеды», «Ляг на спину», «Спрячься»	1
	33		Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа	«Волны на море», «Усатый сом», «Карусель», «Пароход в тоннеле», «Бегом за мячом», «Гудок», «Прыгни в воду», «На буксире»	1
	34		Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа	«Резвый мячик», «Лягушка», «Достань игрушку», «Упади в воду», «Катера», свободное плавание,	1

				индивидуальная работа	
	35	Диагностика по результатам наблюдения	Выявить уровень освоения навыками: отталкиваться руками от воды, держаться на воде с помощью подвижной опоры, опускать лицо в воду, делать выдох в воду, работать ногами, как при плавании кролем, прыгать с бортика бассейна, ложиться на руки взрослому (спиной и животом), принимать безопорное положение в воде, отталкиваться ногами ото дна, выпрыгивать из воды и падать на нее	«Прыгни в воду», «Достань игрушку», «Упади в воду», «Катера», «Фонтан», «Спрячься», «Пароходы в тоннель», «Мостик», «Мельница»	1

Летом – ежедневные купания в бассейне с использованием знакомых игр и игровых упражнений с целью закрепления пройденного материала и оздоровления детского организма.

### 2.3. Циклограмма образовательной деятельности по обучению плаванию в программе «Здоровый малыш» для детей 4-5 лет

Месяц	№ занятия	Тема	Развернутое содержание работы	Игровой материал	Количество занятий
IX	1	«Здравствуй, детский сад! Первое знакомство»	Познакомить детей с бассейном, с правилами личной гигиены и поведения в бассейне, познакомить со свойствами воды, воспитывать безбоязненное отношение к воде	«Жуки», «Большие и маленькие ноги», «Фонтан», «Мост», «Веселые брызги» Худ.слово: А.Барто «Кораблик»	1
	2		Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого, передвигаться по дну бассейна. Учить бросать мяч из-за головы двумя руками.	«Водяные жуки», «Матросская шапка», «Принеси игрушку», «Фонтан», «Наша Таня» (А.Барто), «Веселые брызги»	1

	3		Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях; воспитывать безбоязненное отношение к воде; развивать координацию движений, развивать словарный запас детей	«Маленькие и большие ноги», «Утка и утята», «Фонтан», «Матросская шапка», «Наша Таня»	1
	4		Учить детей делать вдох и задерживать дыхание; продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях, учить работать ногами, как при плавании кролем.	«Водяные жуки», «Фонтан», «Принеси игрушку», «Надуй шарик», «Матросская шапка», «Наша Таня»	1
X	5	«Веселые превращения»	Продолжать учить детей пролезать в обруч, не касаясь его руками; уметь работать ногами, как при плавании кролем; погружаться в воду.	«Маленькие и большие ноги», «Поезд в тоннели», «Фонтан», «Резвый шарик», «Хоровод» Свободное плавание	1
	6		Учить детей отгадывать загадки, продолжать учить передвигаться по дну бассейна в различных положениях; закреплять умение ходить на пятках, высоко поднимая колени; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	«Лягушки», «Утка и утята», «Крокодилы», «Раки», «Цапли», «Ходьба в воде», «Смелые ребята» Свободное плавание	1
	7		Продолжать учить пролезать в обруч, не касаясь его руками; работать ногами, как при плавании кролем, учить находить свое место в колонне, дуть на воду, ориентироваться в пространстве, побуждать детей опускать лицо с открытыми глазами	«Фонтан», «Поезд в тоннеле», «Море волнуется», «Подуй на воду», «Усатый сом», «Смелые ребята», «Бегом за мячом» Свободное плавание	1
	8		Развивать ориентировку в пространстве, помочь детям руками почувствовать сопротивление воды, учить их смело погружаться в воду, продолжать учить движениями ногами, как при плавании кролем, обучать выдоху в воду.	«Кузнечики», «Волны на море», «Щука», «Гудок», «Хоровод» Свободное плавание	1
XI	9	«Осень»	Закреплять различать цвета, продолжать учить делать движения ногами, как при плавании кролем, знакомить с сопротивлением воды	«Лягушата», «Маленькие и большие ноги», «Найди свой домик», «Подуем на чай», «Фонтан», «Волны на море», свободное плавание, индивидуальная работа	1
	10		Закрепить знания детей об осени, продолжать учить	«Лягушата», «Дождик», «Переправа,	1

			свободно передвигаться в воде, учить делать выдох в воду, отталкиваться руками о воду, работать ногами, как при плавании кролем.	«Кораблик», «Плыви, игрушка», «Фонтан», «Принеси игрушку и посчитай»	
	11		Развивать фантазию детей, продолжать учить делать выдох в воду, работать ногами, как при плавании кролем	«Кораблик», игры и игровые упражнения по желанию детей	1
	12		Продолжать учить не бояться воды, работать руками и ногами, как при плавании кролем, учить спрыгивать в воду из положения сидя на бортике, ориентироваться в пространстве, продолжать выполнять вдох в воду	«Гуси», «Фонтан», «Мельница», «Пузыри у кого больше», «Спрыгни», «Найди, что назову»	1
XII	13	«В гости к бабушке»	Продолжать учить проходить в обруч, не держась за него руками, погружать лицо в воду, работать руками и ногами, как при плавании кролем	«Утка и утята», «Посмотри через ладоши», «Фонтан», «По реке плывет кораблик», «Лягушата», «Резвый мячик», «Карусель», «Пароходы в тоннеле»	1
	14		Учить погружать лицо в воду, открывать глаза под водой, закреплять знание геометрических фигур, продолжать спрыгивать в воду, учить работать ногами и руками, как при плавании кролем, делать выдох в воду	«Утка и утята», «Фонтан» (держась за поручни), «Гудок», «Море волнуется», «Мельница», «Кто быстрее найдет фигуру», «Спрыгни с бортика»	1
	15		Продолжать учить делать выдох в воду, передвигаться по дну бассейна в различных положениях, продолжать учить работать ногами и руками, как при плавании кролем	«Утки-нырки», «Крокодилы», «Фонтан», «Веселые пузыри»	1
	16	Диагностика по результатам наблюдения	Выявить уровень развития навыка: опускать лицо в воду, делать плавный продолжительный выдох, работать руками и ногами как при плавании кролем, отталкиваться ногами ото дна, спрыгивать в воду, передвигаться по дну в различных направлениях	«Фонтан», «Водяные жуки», «Спрячься в воду», «Мостик», «Спрыгни», «Надуй шарик»	1
<b>Каникулярный период</b>					
I	17		Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, продолжать учить делать выдох в воду, погружаться под воду с головой, ориентироваться в пространстве, развивать координацию	«Наши уточки с утра...», «Смелые ребята», «Пузыри, кто больше», «Фонтан», «Найди такую же фигуру» Свободное плавание	1

	18	«Как на реченьке – реке» (игра фантазия)	Продолжать учить детей работать руками и ногами, как при плавании кролем, продолжать учить погружаться в воду с головой и делать выдох в воду, создавать условия для овладения детьми умением принимать безопорное положение	«Медуза», «Акула», «Старинный пароход», «Фонтан», «Звезда», «Моторная лодка на пристани», «Капитаны» Свободное плавание	1
	19		Продолжать учить погружаться под воду с головой, делать продолжительный выдох в воду, работать руками и ногами, как при плавании кролем, закреплять умение считать до пяти и знание цветов	«Плывет, плывет кораблик», «Щука», «Торпеды», «Моторные лодки», «Капитаны» Свободное плавание	1
II	20	«Путешествие на корабле»	Продолжать учить делать выдох в воду, упражнять работать ногами с помощью неподвижной и подвижной опор, учить спрыгивать с бортика, учить ложиться на воду	«Прыгни вниз», «Моторные лодки на пристани», «Звезда», «Веселые пузыри», «Торпеды», «Лягушка» Свободное плавание	1
	21		Продолжать учить работать руками, как при плавании кролем, учить детей отталкиваться ногами от дна, продолжать учить делать плавный продолжительный выдох в воду	«Кто выше прыгнет», «Дельфин», «Резвый шарик», «Бегом за мячом», «Волны на море» Свободное плавание, индивидуальная работа	1
	22		Учить делать спад из положения сидя на бортике, работать ногами кролем с подвижной опорой (на груди), ложиться на воду на грудь и спину с поддержкой, продолжать учить делать выдох в воду	«Плыви игрушка», «Торпеды», «Упади», «Ляг на спину», «Веселые пузыри», «Буксир», «Карусели», свободное плавание, индивидуальная работа	1
	23		Продолжать учить принимать безопорное положение в воде, работать руками и ногами, как при плавании кролем, делать выдох в воду, ориентироваться под водой и закреплять знание геометрических фигур	«Звезда», «Буксир», «Мельница», «Веселые пузыри», «Сядь на дно», «Перетяжки парами», свободное плавание	

Ш	24	«Прогулка в парк с мамой»	Продолжать учить делать длительный выдох в воду, принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой, погружаться под воду с открытыми глазами, закреплять умение работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой), закреплять навыки счета до 5	«Прыгни в воду», «Фонтан», «Я плыву», «Веселые пузыри», «Баю-бай», «Друг за другом», «Веселые пузыри», «Водолазы», свободное плавание	1
	25		Продолжать учить детей принимать без опорное положение, то же на спине с подвижной опорой, работать ногами, как при плавании кролем, делать выдох в воду, полностью погружаться под воду	«Журавль», «Звезда», «Поплавок», «Качели», «Насос», «Торпеда», «Баю-бай», «Веселые пузыри», свободное плавание	1
	26	«Путешествие по реке»	Продолжать учить работать руками, как при плавании кролем, делать выдох в воду, учить согласовывать слово с движениями, закреплять понятия «Вправо-влево»	«Аист», «Охотники и утки», «Неваляшка», «Старинный пароход», «Любопытные рыбки», свободное плавание, индивидуальная работа	1
	27	«На озере»	Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем с подвижной опорой, учить согласовывать движения с дыханием, учить делать спад в воду из положения, сидя на бортике, учить принимать безопорное положение на груди и спине	«Пятнашки», «Упади», «Моторные лодки», «Баю- бай», «Любопытные рыбки», свободное плавание, индивидуальная работа	1
IV	28	«Водяной зоопарк»	Закреплять умение передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду, продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем, с продвижением по дну бассейна, продолжать учить принимать безопорное положение на груди и на спине	«Крокодил», «Звезда», «Мостик», «Стрела», «Утки- нырки», «Фонтан», «Водолазы» свободное плавание, индивидуальная работа	1
	29		Продолжать учить детей принимать безопорное положение на груди, переворачиваться с груди на спину, работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера	«Поднырни», «Винт», «Буксир», «Нырлящик», «Сядь на дно», «Морской бой», свободное плавание, индивидуальная работа	1

	30		Учить детей скользить на груди с подвижной опорой, развивать умение лежать на воде с задержкой дыхания, из положения, сидя на бортике делать спад в воду	«Лягушата», «Стрелы, медузы», «Веселые пузыри», «Спад», «Охотники и утки», свободное плавание, индивидуальная работа	1
V	31-33	«Айболит спешит на помощь»	Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа с детьми	Игры и игровые упражнения по выбору педагога и желанию детей	3
	34	Диагностика по результатам наблюдению детей	<b>Выявить уровень освоения двигательными навыками:</b> скользить на груди и спине с подвижной опорой, лежать на воде с задержкой дыхания, спрыгивать в воду из положения, сидя на бортике, работать руками и ногами, как при плавании кролем, принимать безопорное положение на воде, передвигаться по дну в различных положениях	Игры и игровые упражнения по выбору педагога и желанию детей	1

Летом – ежедневные купания в бассейне с использованием знакомых игр и игровых упражнений с целью закрепления пройденного материала и оздоровления детского организма.

## 2.4. Циклограмма образовательной деятельности по обучению плаванию в программе «Здоровый малыш» для детей 5-6 лет

Месяц	№ занятия	Тема	Развернутое содержание работы	Игровой материал	Количество занятий
IX	1	«Здравствуй, детский сад! Первое знакомство»	Познакомить детей с бассейном, с правилами личной гигиены и поведения в бассейне, познакомить со свойствами воды, воспитывать безбоязненное отношение к воде	«Жуки», «Большие и маленькие ноги», «Фонтан», «Мост», «Веселые брызги» Худ.слово: А.Барто «Кораблик»	1
	2		Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого, передвигаться по дну бассейна. Учить бросать мяч из-за головы двумя руками.	«Водяные жуки», «Матросская шапка», «Принеси игрушку», «Фонтан», «Наша Таня» (А.Барто), «Веселые брызги»	1
	3		Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях; воспитывать безбоязненное отношение к воде; развивать координацию движений, развивать словарный запас детей	«Маленькие и большие ноги», «Утка и утята», «Фонтан», «Матросская шапка», «Наша Таня»	1
	4		Учить детей делать вдох и задерживать дыхание; продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях, учить работать ногами, как при плавании кролем.	«Водяные жуки», «Фонтан», «Принеси игрушку», «Надуй шарик», «Матросская шапка», «Наша Таня»	1
X	5	«Путешествие к осеннему озеру»	Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, продолжать учить делать выдох в воду, погружаться под воду с головой, ориентироваться в пространстве, учить принимать безопорное положение, развивать координацию	«Наши утки с утра...», «Смелые ребята», «Пузыри, кто больше», «Стрела, звездочка», «Мельница», «Фонтан», «Найди такую же фигуру»	1

	6		Продолжать учить детей работать руками и ногами, как при плавании кролем из положения стоя, продолжать учить погружаться в воду с головой и делать выдох в воду, создавать условия для овладения детьми умением принимать безопорное положение	«Медуза», «Акула», «Старинный пароход», «Фонтан», «Звезда», «Моторная лодка на пристани», «Капитаны»	1
	7,8		Продолжать учить погружаться под воду с головой, делать продолжительный выдох в воду, работать руками и ногами, как при плавании кролем, закреплять умение считать до пяти и знание цветов	«Плывет, плывет кораблик», «Щука», «Торпеды», «Моторные лодки», «Капитаны»	2
XI	9,10	«Водяной зоопарк»	Продолжать учить делать выдох в воду, упражнять работать ногами с помощью неподвижной и подвижной опор, учить спрыгивать с бортика, продолжать учить ложиться на воду	«Прыгни вниз», «Моторные лодки на пристани», «Стрелы и звезды», «Веселые пузыри», «Торпеды», свободное плавание, индивидуальная работа	2
	11-12		Продолжать учить работать руками, как при плавании кролем, учить детей отталкиваться ногами от дна, продолжать учить делать плавный продолжительный выдох в воду	«Кто выше прыгнет», «Мельница», «Резвый шарик», «Бегом за мячом», «Волны на море»	2
XII	13-15	Подготовка и проведение спортивного развлечения «Веселые страты»	Учить делать спад из положения сидя на бортике, работать ногами кролем с подвижной опорой (на груди), ложиться на спину с поддержкой, продолжать учить делать выдох в воду, продолжать учить принимать безопорное положение в воде, работать руками и ногами способом кроль, закреплять знание геометрических фигур	«Плыви игрушка», «Торпеды», «Упади», «Ляг на спину», «Веселые пузыри», «Буксир», «Карусели», «Звезда», «Стрела», «Поплавок», «Сядь на дно», «Перетяжки парами», свободное плавание, индивидуальная работа	3
	16	Диагностика по результатам наблюдения	<b>Выявить уровень освоения двигательными навыками:</b> скользить на груди и спине с подвижной опорой, лежать на воде с задержкой дыхания, спрыгивать в воду из положения, сидя на бортике, работать руками и ногами, как при плавании кролем, принимать безопорное положение на воде, передвигаться по дну в различных положениях	Игры и игровые упражнения по выбору педагога и желанию детей	1

<b>Каникулярный период</b>					
<b>I</b>	<b>17</b>	«Как на речке, на реке»	Продолжать учить делать длительный выдох в воду, принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой, погружаться под воду с открытыми глазами, закреплять умение работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой), закреплять навыки счета до 5	«Прыгни в воду», «Фонтан», «Я плыву», «Веселые пузыри», «Баю-бай», «Друг за другом», «Веселые пузыри», «Водолазы», свободное плавание, индивидуальная работа	<b>1</b>
	<b>18,19</b>		Учить детей всплывать на воде, задерживать дыхание, продолжать учить движениям ног, как при плавании кролем, преодолевать сопротивление воды	«Поплавок», «Футбол в воде», «Веселые ребята», «Погружение», «Всплывание» Контрольное упражнение: «Поплавок» Свободное плавание, индивидуальная работа	<b>2</b>
<b>II</b>	<b>20,21</b>	«Морской десант»	Учить детей сохранять статическое состояние тела на воде, продолжать учить детей отталкиваться ногами от дна, погружаться в воду с головой закрепить движениям ног, как при плавании кролем	«Мяч», «Погружение», «Звездочка», «Большие и маленькие ноги», «Фонтан», свободное плавание, индивидуальная работа	<b>2</b>
	<b>22,23</b>		Упражнять в скольжении на груди, учить делать выдох в воду, отрабатывать навык движения ногами как при плавании кролем, преодолевать сопротивление воды, погружения в воду с головой и задержки дыхания	«Задержка дыхания», «Мяч», «Звездочка», «Поплавок», «Бегом за мячом», «Караси и щука», «Рыбак и рыбка», «Стрела» Контрольное упражнение «Стрела» Свободное плавание, индивидуальная работа	<b>2</b>
<b>III</b>	<b>24,25</b>		Учить скользить на спине, продолжать учить опускать лицо в воду с открытыми глазами, отрабатывать выдох в воду, преодолевать сопротивления воды, закреплять движения ногами как при кроле, лежа на спине, передвижение по бассейну, лежа на спине с передвижной опорой	«Переправа», «Байдарки», «Хоровод», «Рыбак и рыбки», «Звездочка», «Мяч», «Стрела» Контрольное упражнение – скольжение на спине Свободное плавание и индивидуальная работа	<b>2</b>
	<b>26</b>	Контрольное занятие за 1 этап обучения	Выявить уровень освоения двигательными навыками на воде: скольжение на груди, задержка дыхания и выдох в воду, всплытие, удержание тела на воде в положение лежа на груди и спине	«Поплавок», «Звездочка», «Мяч», «Стрела», «Байдарки», «Переправа», «Пролезь в круг», «Покажи пятки», «Невод»	<b>1</b>

IV	27-29	Подготовка и проведение спортивного развлечения «На поиски мамы для мамонтенка»	Упражнять в скольжении на груди и спине, опускать лицо в воду с открытыми глазами, отрабатывать выдох в воду, преодолевать сопротивления воды, закреплять движения ногами как при кроле, лежа на спине, передвижение по бассейну, лежа на груди с передвижной опорой	«Поплавок», Звездочка», «Мяч», «Стрела», «Байдарки», Переправа», «Пролезь в круг», «Покажи пятки», «Невод», «Водолазы», «Рыбак и рыбаки»	3
	30	«Подводное царство»	Продолжать учить работать руками и ногами, как при плавании кролем, упражнять детей отталкиваться ногами от дна, продолжать учить делать плавный продолжительный выдох в воду, принимать безопорное положение на воде, переворачиваться с груди на спину с поддержкой и без нее	«Кто выше прыгнет», «Дельфин», «Резвый шарик», «Бегом за мячом», «Волны на море» Свободное плавание, индивидуальная работа	1
V	31-33	«Айболит спешит на помощь»	Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа с детьми	Игры и игровые упражнения по выбору педагога и желанию детей	3
	34	Диагностика по результатам наблюдения	<b>Выявить уровень освоения двигательными навыками:</b> скользить на груди и спине с подвижной опорой, лежать на воде на спине и на груди с задержкой дыхания, спрыгивать в воду из положения, сидя на бортике, работать руками и ногами, как при плавании кролем, принимать безопорное положение на воде, всплывать	Игры и игровые упражнения по выбору педагога и желанию детей	1

Летом – ежедневные купания в бассейне с использованием знакомых игр и игровых упражнений с целью закрепления пройденного материала и оздоровления детского организма.

## 2.5. Циклограмма образовательной деятельности по обучению плаванию в программе «Здоровый малыш» для детей 6-7 лет

Месяц	№ занятия	Тема	Развернутое содержание работы	Игровой материал	Количество занятий
IX	1	«Здравствуй, детский сад! Первое знакомство»	Познакомить детей с бассейном, с правилами личной гигиены и поведения в бассейне, познакомить со свойствами воды, воспитывать безбоязненное отношение к воде	«Жуки», «Большие и маленькие ноги», «Фонтан», «Мост», «Веселые брызги» Худ.слово: А.Барто «Кораблик»	1
	2		Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого, передвигаться по дну бассейна. Учить бросать мяч из-за головы двумя руками.	«Водяные жуки», «Матросская шапка», «Принеси игрушку», «Фонтан», «Наша Таня» (А.Барто), «Веселые брызги»	1
	3		Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях; воспитывать безбоязненное отношение к воде; развивать координацию движений, развивать словарный запас детей	«Маленькие и большие ноги», «Утка и утята», «Фонтан», «Матросская шапка», «Наша Таня»	1
	4		Учить детей делать вдох и задерживать дыхание; продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях, учить работать ногами, как при плавании кролем.	«Водяные жуки», «Фонтан», «Принеси игрушку», «Надуй шарик», «Матросская шапка», «Наша Таня»	1
X	5	«Мы веселые ребята»	Познакомить с правилами поведения в бассейне (не бегать по бортику, торопиться, толкать друг друга, не кричать и др.), познакомить со свойствами воды, продолжать учить задерживать дыхание, погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде	«Задержка дыхания», «Погружение», «Цапля», «Дровосек», «Карусель», контрольное игровое упражнение «Погружение» Свободное плавание	1

	6		Продолжать учить детей всплывать на воде, задерживать дыхание, продолжать учить движениям ног, как при плавании кролем, преодолевать сопротивление воды	«Поплавок», «Футбол в воде», «Веселые ребята», «Погружение», «Всплывание» Контрольное упражнение: «Поплавок» Свободное плавание, индивидуальная работа	1
	7		Продолжать учить детей сохранять статическое состояние тела на воде, продолжать учить детей отталкиваться ногами от дна, погружаться в воду с головой закрепить движениям ног, как при плавании кролем	«Мяч», «Погружение», «Звездочка», «Большие и маленькие ноги», «Фонтан», свободное плавание, индивидуальная работа	1
	8		Упражнять в скольжении на груди, учить делать выдох в воду, отрабатывать навык движения ногами как при плавании кролем, преодолевать сопротивление воды, погружения в воду с головой и задержки дыхания	«Задержка дыхания», «Мяч», «Звездочка», «Поплавок», «Бегом за мячом», «Караси и щука», «Рыбак и рыбка», «Стрела» Контрольное упражнение «Стрела» Свободное плавание, индивидуальная работа	1
XI	9	«Водолазы»	Продолжать учить скользить на спине, продолжать учить опускать лицо в воду с открытыми глазами, отрабатывать выдох в воду, преодолевать сопротивления воды, закреплять движения ногами как при кроле, лежа на спине, передвижение по бассейну, лежа на спине с передвижной опорой	«Переправа», Байдарки», «Хоровод», «Рыбак и рыбки», «Звездочка», «Мяч», «Стрела» Контрольное упражнение – скольжение на спине Свободное плавание и индивидуальная работа	1
	10	Контрольное занятие за 1 этап обучения	Выявить уровень освоения двигательными навыками на воде: скольжение на груди, задержка дыхания и выдох в воду, всплывание, удержание тела на воде в положение лежа на груди и спине	«Поплавок», Звездочка», «Мяч», «Стрела», «Байдарки», Переправа», «Пролезь в круг», «Покажи пятки», «Невод»	1
	11	Спортивное развлечение на воде «Плавайте на здоровье»	Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа с детьми	Игры по желанию детей и педагога, свободное плавание	1

	12	2 этап обучения	Обучать элементам спортивного плавания. Учить детей движению ног при плавании способом «басс» на груди, продолжать упражнять в скольжении по поверхности воды на груди и на спине с выдохом в воду	«Поплавок», «Звезда», «Стрела», «Невод», «Охотники и утки», «На буксире» Контрольное упражнение – скольжение на спине, движение ногами «бассом» Свободное плавание, индивидуальная работа	1
XII	13-14	«Подводная рыбалка»	Учить движению ног при плавании на спине, упражнять выдоху в воду с поворотом головы, скольжению на груди, на спине, принимать безопорное положение на воде, погружению в воду	«Дельфин», «Достань игрушку», «Торпеда», «Караси и карпы» Контрольное упражнение – движение ногами способом басс Свободное плавание, индивидуальная работа	2
	15		Обучение движению ног при плавании способом басс с выдохом в воду, упражнять в преодолении сопротивления воды, задерживать дыхание с последующим выдохом в воду	«Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Охотники и утки», «Поплавок», «Звездочка», «Кипит каша» Контрольное упражнение- движение ногами способом басс с выдохом в воду Свободное плавание, индивидуальная работа	1
	16	Диагностика (наблюдения)	Выявить уровень освоения двигательными навыками: выдох в воду, скольжение на груди и спине, движения ногами способом кроль, всплытие	«Мяч», «Кипит каша», «Стрела», «Звезда», «Фонтан» Свободное плавание	1
<b>Каникулярный период</b>					
II	20-21	3 этап обучения «Морской бой»	Учить плаванию способом басс, упражнять в скольжении на спине, движение ногами бассом, кролем на спине, преодоление сопротивления, погружения в воду с головой, учить прыгивать с бортика в воду	«Звезда», «Мельница», «Торпеда», «Лягушка», Контрольное упражнение «Лягушка», свободное плавание, индивидуальная работа	2
	22-23	«На рубежах Родины»	Учить плаванию способом кроль на спине, упражнять детей в согласовании движений рук и ног, движениям ногами при плавании бассом с выдохом в воду, прыгивать с бортика в воду	«Мельница», «Лягушка», «Фонтан», «Торпеда», «Переправа», «Буксир» Контрольное упражнение – кроль на спине (с опорой или без нее)	2

Ш	24-25	Подготовка и проведение спортивного развлечения «Морское путешествие»	Учить плаванию способом кроль на груди, упражнять скольжению на груди, движениям ногами способом кроль на спине, продолжать обучать плаванию способом брасс, спрыгивать с бортика в воду	«Стрела», «Моторная лодка», «Плавцы», «Дельфин», «Торпеда», «Лягушка» Контрольное упражнение – брасс или кроль на спине Свободное плавание и индивидуальная работа	2
	25-27		Закреплять представление детей о водоемах, и его обитателях, о водных видах транспорта; упражнять в задержки дыхания и выдоху в воду, в скольжении на груди и спине, согласовании движений рук и ног, спрыгивать с бортика в воду	«Торпеда», «Звезда», «Старинный пароход», «Море волнуется», «Лодка», «Буксир», «Лягушка», свободное плавание, индивидуальная работа	3
IV	28-29	«Огонь, вода и медные трубы»	Знакомство с плаванием способом дельфин (баттерфляй), продолжать закреплять скольжение на груди и спине, движений ногами при плавании способом кроль, закреплять умение плавать способом брасс, спрыгивать с бортика в воду	«Лодка», «Буксир», «Торпеда», «Лягушка», «Дельфин» Контрольное упражнение – «Дельфин» Свободное плавание, индивидуальная работа	2
	30-31		Закреплять навык скольжения способом дельфин, скольжения на груди и спине, погружения в воду с головой с открытыми глазами, движение ногами при плавании кроль и брасс, спрыгивать с бортика в воду	«Достань игрушку», «Мяч», «Стрела», «Буксир», «Невод», «Рыбак и рыбки», «Поезд в тоннеле», «Кто как плавает» Контрольное упражнение – «Дельфин» или кроль, брасс Свободное плавание и индивидуальная работа	2
V	32-34	«Неделя здоровья»	Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа	Игры по желанию детей и выбору педагога, свободное плавание	3
	35	Диагностика по результатам наблюдения	<b>Выявить уровень освоения двигательных навыков на воде:</b> скольжение на груди и спине, движение ногами способом кроль на груди и спине, способом брасс, кроль, дельфин, задерживать дыхание с последующим выдохом в воду, спрыгивать с бортика в воду	«Стрела», «Поплавок», «Медуза», «Дельфин», «Торпеда», «Переправа», «Мельница»	1

## 2.6. Интеграция образовательной области с другими областями

**Цель:** содействие оздоровлению, закаливанию детского организма, в обеспечении всесторонней физической подготовки; вовлечения детей дошкольного возраста в занятия физкультурой и спортом.

**Задачи:**

1. усвоение элементов техники, правильный общий рисунок движений, на основе которого будет развиваться и совершенствоваться навык плавания;
2. формирование навыков плавания, бережного отношения к своему здоровью, навыков личной гигиены, умения владеть своим телом в непривычной среде;
3. обеспечение полноценного физического развития дошкольников (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем организма);
4. содействие оздоровлению, укреплению, закаливанию дошкольников, обеспечение всесторонней физической подготовки;
5. приобщение детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой и спортом;
6. обучение осознанному отношению к занятиям физическими упражнениями.

<b>По содержанию и задачам</b>	
<b><i>Физическое развитие</i></b>	развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация; накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека
<b><i>Познавательное развитие</i></b>	формирование целостной картины мира и расширение кругозора в части представлений о возможных опасностях, способах их избегания, способах сохранения здоровья и жизни, знакомство детей с названиями частей тела, функциями, которые они выполняют, расширение границ его знаний о строении, возможностях организма человека
<b><i>Социально-коммуникативное развитие</i></b>	приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности

	<p>формирование представлений о возможных опасностях на воде, правил безопасного поведения на воде, элементарных способах оказания первой помощи</p> <p>накопление опыта двигательной активности, освоение навыками самообслуживания, способами ухода за спортивным инвентарем, подготовки к предстоящей деятельности</p>
<i>Речевое развитие</i>	свободного общения со взрослыми и детьми в процессе освоения способов плавания, способов оказания самопомощи, помощи другому, правил поведения в стандартных опасных ситуациях на воде; игровое общение
<b>По средствам решения</b>	
<i>Речевое развитие (модуль «Чтение художественной литературы»)</i>	использование художественных произведений для формирования основ безопасности собственной жизнедеятельности на воде, избегания чувства страха перед водой
<i>Художественно-эстетическое развитие</i>	развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области

## 2.7. Формы организации детей в структуре образовательной деятельности

<b>Формы образовательной деятельности</b>				
Режимные моменты	Непосредственно образовательная деятельность	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
<b>Формы организации детей</b>				
Индивидуальные Подгрупповые	Индивидуальные Подгрупповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные	Групповые Подгрупповые Индивидуальные
<p>Гимнастика после сна Дыхательная гимнастика Точечный массаж; Закаливающие процедуры: ходьба по ребристой дорожке, массажным коврикам, соляной дорожке и сухой, босохождение, облегченная одежда в помещении, сон с доступом воздуха, без маек (в теплое время года) Контрастные воздушные ванны</p>	<p>Игра Игровые упражнения Ориентиры звуковые (голос, свисток, хлопки в ладоши, удары в гонг, барабан, бубен), зрительные (жесты) и комбинированные (сочетание звуковых и зрительных). Наглядные методы демонстрация способов плавания и различных упражнений, показ фотографий, рисунков, плакатов, игрушек Словесные методы объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ Практические методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, совместное выполнение упражнений</p>	<p>Игровая беседа с элементами движений. Чтение. Рассматривание. Экспериментирование. Игра. Утренняя гимнастика Физическая культура (в теплое время года проводится на улице) Интегративная деятельность. Спортивные и физкультурные досуги. Спортивные состязания Наблюдения за обитателями аквариума, птицами</p>	<p>Прогулка в первой и второй половине дня самостоятельная организация подвижных игр и физических упражнений Двигательная активность (в том числе в сюжетно-ролевых играх, играх-драматизация, музыкально-двигательных импровизациях и др.)</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Родительский клуб Совместные игры Физкультурный досуг на воде Физкультурные праздники на воде Интерактивное общение Мастер-класс</p>

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Кадровое обеспечение программы

*Заведующий детским садом:*

- обеспечивает условия проведения занятий по плаванию и контроль за работой бассейна;
- осуществляет общее руководство организацией работы с воспитателями и родителями;
- включает обучение детей плаванию в общий план работы дошкольного учреждения;
- определяет обязанности сотрудников при проведении занятий по плаванию и контролирует их выполнение;
- совместно с медицинским персоналом дошкольного учреждения и инструктором по физической культуре несет ответственность за безопасность детей и соблюдение всех требований, предъявляемых к условиям и организации занятий плаванием.

*Старший воспитатель:*

- принимает участие в разработке расписания занятий плаванием для каждой возрастной группы;
- оказывает помощь воспитателям в организации педагогического процесса в группах в связи с занятиями плаванием;
- при необходимости вносит изменения в режим рабочей группы;
- принимает участие в разработке содержания занятий по плаванию для разных возрастных групп;
- помогает воспитателям в работе с родителями при подготовке детей к занятиям в бассейне;
- осуществляет контроль за выполнением учебно-воспитательной работы в детском саду в целом, в том числе за реализацией программы обучения детей плаванию.

*Воспитатель:*

- принимает участие в составлении расписаний учебных занятий группы (с учетом посещения детьми бассейна) и строго следит за его выполнением;
- проверяет наличие у детей купальных принадлежностей, помогает подготовить им всё необходимое для занятий в бассейне (полотенце, мочалку, мыло, плавки, шапочку и др.);
- во время занятий плаванием одной подгруппы проводит подготовительные упражнения и разминку с другой, готовит ее к занятиям в воде;
- контролирует проветривание групповой комнаты;
- в подготовительный к занятиям период учит детей быстро одеваться, раздеваться, аккуратно складывать свою одежду, насухо вытирать тело полотенцем;

- знакомит детей с правилами поведения в помещениях бассейна и непосредственно во время занятий плаванием;
- проводит работу с родителями по вопросам подготовки детей к занятиям плаванием;
- следит за состоянием здоровья детей, поддерживает тесную связь с родителями, врачом, медсестрой с целью своевременного выявления детей, нуждающихся в щадящем режиме или освобождении их от занятий плаванием.

*Младший воспитатель:*

- помогает воспитателю в подготовке детей к занятиям по плаванию, следит за порядком и чистотой в раздевальной, помогает детям при раздевании и одевании;
- осуществляет проветривание помещений, обеспечивает создание таких условий в групповой комнате, чтобы дети после посещения бассейна простудились;
- приводит подгруппы детей в бассейн и отводит их после плавания в групповую комнату;
- по окончании занятий организует соответствующую обработку и сушку купальных принадлежностей;
- помогает детям убрать остальные (тапочки, губки, мыло).

*Инструктор по плаванию:*

- проводит учебные занятия по плаванию по программе «Здоровый малыш» с учетом возрастного состава занимающихся, их индивидуальных особенностей и потребностей;
- составляет расписания занятий по плаванию для каждой группы совместно со старшим воспитателем;
- осуществляет выполнение составленного расписания занятий;
- ведет дневник (журнал), где фиксируется содержание занятий по плаванию и усвоение его детьми;
- ведет журнал учета посещаемости детьми занятий по плаванию, выясняет причины пропуска занятий;
- проводит беседы с воспитателями групп и обслуживающим персоналом по вопросам организации занятий по плаванию;
- организует предварительную работу с родителями по подготовке детей к занятиям в бассейне, проводит беседы с детьми, начинающими занятия в бассейне, о правилах внутреннего распорядка в помещении бассейна и их выполнении;
- наблюдает за порядком в бассейне, поведением детей и добивается обязательного выполнения детьми указаний педагогов;
- оказывает помощь детям при раздевании и принятии душа, особенно при отсутствии воспитателя или помощника воспитателя, приучает их к строгому соблюдению требований гигиены;

- поддерживает контакты с медицинским персоналом, проверяет совместно с медсестрой гигиеническое состояние условий проведения занятий в бассейне, полностью отвечает за порядок во время занятий и безопасность детей на воде;

- постоянно совершенствует свое мастерство, методические приемы работы с детьми, а также ведет пропаганду ЗОЖ среди сотрудников дошкольного учреждения и родителей;

- участвует в проведении физкультурно-оздоровительной работы, повышении квалификации воспитателей в вопросах теории и практики физического воспитания.

*Уборщик помещений бассейна:*

- проверка санитарного состояния душевых и раздевальных отделений бассейна;

- еженедельная тщательная уборка душевых, туалетов при душевых, раздевальных отделений;

- влажная протирка пола и стен щётками мыльными или щелочными растворами с непрерывным ополаскиванием водой, чистка кранов;

- еженедельная профилактическая дезинфекция душевых кабин, туалетов;

- приготовление моющих растворов;

- проверка санитарного состояния зала с плавательной ванной и содержание его в чистоте, вытирание пыли, влажная протирка пола, оборудования, чистка урн от мусора, мытье обходных дорожек ванн вручную и с помощью шлангов, влажная протирка стен дверей, мытье ванн при спуске воды из бассейна.

*Медсестра:*

- проводит осмотр детей перед каждым занятием по плаванию;

- освобождает детей от занятий при недомоганиях и жалобах на плохое самочувствие;

- наблюдает за состоянием детей во время занятий;

- контролирует санитарное состояние всех помещений бассейна и оборудования.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение программы**

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

настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

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

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники и т.д.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий;

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

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

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***

<b>Возрастная группа</b>	<b>Температура воды (°С)</b>	<b>Температура воздуха (°С)</b>	<b>Глубина бассейна (м)</b>
Вторая младшая	+ 30... +32 <sup>0</sup> С	+26... +28 <sup>0</sup> С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,8

### 3.3. Научно-методическое обеспечение программы

*Программно-методическое обеспечение образовательной деятельности по обучению плаванию дошкольников в условиях крытого бассейна  
МДОУ «Детский сад» № 1 «Родничок» п. Новоорск*

Наименование	Автор	Год издания
<b>Программа:</b>		
Программа обучения детей плаванию в детском саду	Воронова Е.К.	Детство-Пресс, 2010. – 80 с.
Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: методическое пособие	Еремеева Л.Ф.	СПб.: Изд-во «Детство-ПРЕСС», 2005. – 112 с.
<b>Методические пособия:</b>		
Обучение плаванию в детском саду	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.	М: Просвещение, 1991
Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста.	Петрова Н.Л., Баранов В.А.	ГРАНД-ФАИР, 2008. – 120 с.
Методика обучения ребенка плаванию. Плавание для всех.	Фирсов З. П.	М., 1983

### 3.4. Время и сроки реализации программы

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

- занятия в воде / занятия по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

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

#### *Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах*

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2 (3)	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детьми игр с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

***Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год***

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	36	15 мин	1	9
Средняя	1	36	20 мин	1 часа 20 мин	12
Старшая	1	36	25 мин	1 часа 40 мин	15
Подготовительная к школе	1	36	30 мин	4	36

***Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах***

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	<i>развлечение</i>	<i>праздник</i>	<i>развлечение</i>	<i>Праздник</i>
Вторая младшая группа	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя группа	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая группа	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе группа	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

### **3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Для обучения дошкольников плаванию в ДОО используется крытый малоразмерный бассейн, расположенные в здании учреждения. **Площадь помещения составляет ??? кв.м.** Размеры чаши бассейна составляют 12 м<sup>2</sup> Глубина чаши бассейна в мелком месте – 60 см, в глубокой месте 80 см. Форма бассейна – прямоугольная.

Ванна бассейна оснащена удобной лестницей для спуска детей в воду и подъема при выходе из воды. Лестница с поручнями находится в

вертикальном положении и не выступает далеко в ванну от стенки бассейна. При выходе из бассейна и из душевой на полу выложены резиновые коврики.

На длинной стороне чаши бассейна имеется поручень, который обеспечивает безопасность детей в воде. В образовательной работе эти приспособления планируется использовать для выполнения некоторых упражнений. Перед входом в чашу бассейна расположена ножная ванна размером 0,8 м, глубиной 0,1 м.

В помещении бассейна имеется место для выполнения общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Бассейн для детей художественно оформлен, на стенах – мозаичные панно и картины со сказочными героями. Пол и стены ванны отделаны однотонной облицовочной плиткой.

При бассейне имеется раздевальная комната, оборудованные вешалками для одежды и полотенец, лавочками. Пол в раздевальной застелен резиновыми ковриками. Раздевальная оборудована аппаратом для просушки волос, которая смонтирована на уровне среднего роста ребенка-дошкольника; для малышей используются специальные подставки.

При бассейне оборудованы душевые, имеющие душ для мытья детей перед началом занятий и после их окончания, а также туалет. В помещении бассейна имеется раздевальная комната для инструктора.

Помещение бассейна оборудовано вентиляцией, в нем поддерживается достаточная освещенность и температура воздуха, чистота и порядок. Чтобы дети не охлаждались при входе в бассейн и выходе из него, пол подогревается, а все переходы – отапливаются.

Приняты все меры, чтобы избежать сквозняков, резких перепадов температуры при переходе из одного помещения в другое. Температура воды поддерживается в среднем в пределах +26... +29 С, воздуха – в пределах +24... +28 С. Температура воды в бассейне устанавливается в зависимости от длительности занятий, возраста детей, состояния их здоровья. В начальный период обучения температура воды в бассейне несколько выше указанной – от +30 до +32 С. По мере привыкания детей к воде температура постепенно снижается и доводится до рекомендованного уровня. Для здоровых и хорошо закаленных детей температура воды в бассейне может быть снижена до +26 С, с тем чтобы достичь наибольшего закаливающего эффекта. Для старших дошкольников температура воды в бассейне поддерживается чаще всего в пределах +27... +28 С, для малышей +30... +32 С.

В соответствии с санитарными правилами качество воды, подаваемой в бассейн соответствует ГОСТ 2874-82 «Вода питьевая» (мутность, цветность, прозрачность, запахи, привкус). Бассейн содержится на должном санитарно-гигиеническом уровне.

## IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки. Стремление к эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы и наличие необходимых для занятий плаванием материально-технических условий в ДОУ привели к разработке парциальной образовательной программы по обучению детей плаванию и внедрению в образовательный процесс такой образовательной услуги как занятия в бассейне.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби. Одно из важнейших значений обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев.

Программа «Здоровый малыш» учитывает естественный интерес детей к играм с водой, способствует становлению эмоциональной отзывчивости к данному виду двигательной активности, помогает справиться со страхом перед водой.

Парциальная образовательная программа «Здоровый малыш» разработана на основе идей программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

*Общепедагогическими задачами программы* является обеспечение оздоровления воспитанников и повышение адаптационных возможностей детского организма; способствование развитию психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.); поддержка естественного интереса детей к играм с водой; активизация у детей потребности в здоровом образе жизни; формирование у детей стойких гигиенических навыков.

*Общепедагогическим прогнозируемым результатом* реализации парциальной образовательной программы является:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию и к оздоровительным процедурам;
- становление позиции созидателя в отношении собственного здоровья и здоровья окружающих.

## V. ЛИТЕРАТУРА

1. Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении: учебно-методическое пособие / В.Г. Алямовская. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005. – 220 с.
2. Большакова, И.А. Маленький дельфин: Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста / И.А. Большакова. – М.: Аркти, 2002. – 196 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 153 с.
4. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие / Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005. – 108 с.
5. Галицина, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина. – М.:, 2005. – 143с.
6. 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.
7. Еремеева, Л.Ф. Научите ребенка плавать / Л.Ф. Еремеева. – СПб.: Детство - Пресс, 2005. – 230 с.
8. Игры и развлечения на воде / Авторы-сост. Л.В. Мартынова, Т.Н. Попкова – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 96 с.
9. Карпенко, Е.Н., Коротнова, Т.П., Кошкодан, Е.Н. Плавание: игровой метод обучения / Е.Н. Карпенко и др. – М.: Олимпия-пресс. 2006. – 180 с.
10. Маханева, М.Д., Баранова, Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
11. 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.
12. 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.
13. Пищикова, Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста / Н.Г. Пищикова. – М.: Скрипторий 2003. – 220с.
14. Рыбак, М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками / М.В. Рыбак. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 213 с.
15. Рыбак, М.В. Плавай как мы! / М.В. Рыбак. – М.: Обруч, 2014. – 186 с.
16. Сидорова, И.В. Как научить ребенка плавать / И.В. Сидорова. – М.: Айрис-Пресс, 2011. – 246 с.

17. 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.

18. Чеменева, А.А. Столмакова, Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста / А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год. – 267 с.

19. Яблонская, С.В., Циклис, С.А. Физкультура и плавание в детском саду / С.В. Яблонская, С.А. Циклис. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с.

20. Яшагина, Н.В. Программа обучения плаванию дошкольников «Капелька». Часть 1, Часть 2. / Н.В. Яшагина. – Набережные Челны, 2009.

## VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### Памятка по технике безопасности

##### *Обеспечение безопасности НОД по плаванию*

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

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

1. Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

3. 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.

4. Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.

5. Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.

6. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.

7. Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

8. Научить детей пользоваться спасательными средствами.

9. 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.

10. Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

11. Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.

12. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

13. Соблюдать методическую последовательность обучения.

14. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

15. Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

16. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

17. 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.***

1. Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.

2. Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.

3. Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.

4. При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

5. При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.

6. Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

### **Родительское собрание на тему: «ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ»**

Плавание как вид спорта эффективно способствует улучшению состояния здоровья детей. Оно укрепляет организм, помогает ребенку быстрее адаптироваться к различным состояниям окружающей среды. Плавание положительно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы, способствует развитию органов дыхания. При плавании быстрее исправляются недостатки осанки.

В нашем бассейне предусмотрены все необходимые условия: душевые кабины, раздевальная, хлораторная, вентиляционная комнаты. Бассейн оснащен инвентарем, необходимым для обучения плаванию – надувные резиновые игрушки, доски из пенопласта, обручи, алюминиевые шесты и т.д. Для детей купили резиновые шапочки, ситцевые трусики, махровые халаты и полотенца.

Проведена большая разъяснительная работа среди сотрудников детского учреждения и родителей о значении обучения детей плаванию. От их отношения к этому делу во многом зависят результаты любых оздоровительных мероприятий, особенно плавания. Провели производственные и родительские собрания. Затем определили обязанности для всех категорий работников.

Медицинскому персоналу вменялось в обязанность осуществлять контроль за санитарно-гигиеническим состоянием бассейна, за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся детей, за двигательной активностью детей на занятиях по плаванию, сопровождать их в бассейн.

Старшему воспитателю поручено составление конспектов занятий по плаванию на пять учебных лет, индивидуального плана обучения детей с ослабленным здоровьем, обеспечение воспитателей соответствующей методической литературой по плаванию.

Воспитатели должны готовить детей к занятиям, отвечать за точное соблюдение режима.

В нашем детском учреждении охвачены плаванием дети в возрасте от 2 до 7 лет. Занятия со старшими детьми проходят 2 раза в неделю, с младшими – 1 раз в неделю. Температура воды в бассейне поддерживается и режим работы соответствуют нормам СанПиНа.

К занятиям в бассейне дети допускаются только с разрешения врача или старшей медицинской сестры, которые ежедневно осматривают их. Мы предусмотрели в режиме, что дети приступают к занятиям только через 1,5 ч после приема пищи. Обязательно перед началом и в конце купания они принимают душ.

При обучении плаванию мы ставим целью укрепить здоровье детей, научить их уверенно и безбоязненно держаться на воде, привить первоначальные навыки и приемы плавания.

При проведении занятий пользуемся рекомендациями Т.И. Осокиной по структуре занятия: 1) упражнения на суше («сухое плавание»); 2) упражнения в воде по овладению техникой плавания; 3) игры в воде; 4) произвольное плавание.

Период обучения плаванию детей дошкольного возраста разделили на 2 этапа: первый этап подготовительный, для детей от 2 до 4 лет; второй – основной, для детей от 4 до 7 лет.

На первом этапе обучения знакомим детей с водой, обучаем погружению с головой без выдоха под водой, а также с задержкой дыхания до 6-7 с. и погружению с головой с открыванием глаз под водой.

Обучаем детей делать выдох в воду, вырабатываем привычку без страха входить в воду. Для этого используем различные игры и упражнения, рекомендованные в пособии Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать». Часто проводим игры «Невод», «Лодочка на веслах», «Ледокол», «На парусе», «Задний ход», «Раки», «Крабы».

Для более старших детей увеличивали дозировку игр, темп выполнения движений. Так, игра «Крокодил» для детей 4 лет повторялась до 6-7 раз, а с детьми 5-7 лет – до 10 раз.

Бег в воде дети осваивают также в играх. Например, в игре «Смельчаки» они бегут, окунаясь в воду, поднимая колени. В игре «Метеор» на сигнал «полный вперед» быстро бегут в воду, на сигнал «тихий ход» бегут тихо и т. д.

Погружению в воду также обучаем постепенно. Вначале дети моют руки, плечи, ополаскивают грудь, шею, лицо. Затем поливают воду на спину, медленно приседают в воду по шею. Более смелым без предварительной подготовки предлагали парами, держась за руки, погрузиться в воду до губ, затем до носа, глаз.

Если ребенок затруднялся выполнить это упражнение, воспитатель первым погружался, объясняя правила поведения: вдохнуть, плотно закрыть рот, погрузиться в воду, в воде не дышать и встать.

Прежде чем перейти к погружению в воду с головой, мы учим детей на берегу правильному вдоху и выдоху, чтобы задерживать дыхание в воде. Воспитатель помогает робкому ребенку наклонить голову в воду, убеждая его: «Видишь, совсем не страшно! Сам сделал, молодец!»

На втором этапе мы предусмотрели совершенствование выдоха в воду, обучение скольжению на груди, на спине, скольжению на груди с правильным движением ног и в сочетании с выдохом в воду, обучение согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине при правильной регулировке дыхания, наконец, обучение плаванию способом кроль на груди и на спине с полной координацией движения и дыхания.

Для совершенствования выдоха при погружении в воду использовали игры «Подуй на одуванчик», «Парус и ветерок» (имитация сдувания). Количество упражнений на выдох в воду постепенно увеличивали от 3 до 12. Затем ввели упражнения на скольжение. Наши дети не умеют отталкиваться ногами от дна, как это требуется при скольжении на воде. Воспитатель, выпрямляя ноги ребенка, предлагает сильно оттолкнуться вперед и выполнить упражнения «Ножки плавают», «Покажем пятки» и т.п. Выполняя упражнения, некоторые дети сильно прогибают спину, слишком высоко поднимают голову, сильно напрягают мышцы туловища. В этих случаях им предлагается выполнять скольжение на воде с вытянутыми руками и опущенной головой, задержать дыхание и посмотреть под водой вперед. Если ребенок неправильно выполняет движения ногами, ему предлагается плавать со вспомогательными предметами: доской, игрушкой.

Параллельно с обучением скольжению на груди проводим обучение скольжению на спине. Закрепляем эти виды движений в играх «Медуза» (сделав глубокий вдох, дети приседают на дно и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность), «Поезд в туннеле» (двое детей держатся за руки в воде, образуя туннель, остальные поочередно подныривают под опущенные в воду руки).

Много внимания на занятиях уделяем индивидуальной работе с детьми, у которых не получается то или иное движение. Под особым наблюдением находятся дети с хронической пневмонией, часто болеющие бронхитом, отитом. Первые 3-4 занятия мы сокращали время пребывания их в воде. Один раз в неделю у этих ребят обязательно измеряли пульс и температуру тела, записывая показатели в карты учета физического состояния детей. В процессе обучения плаванию здоровье ослабленных детей улучшилось.