

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»**

Принято:  
на педсовете №5  
«18» мая 2021 год

**Утверждаю**  
Исполняющий обязанности заведующего  
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29 «Ёлочка»  
М.В. Бублей  
Приказ № 327 от 31.08.2021 г.

**КОПИЯ ВЕРНА**

**Рабочая программа  
дошкольного образования  
по реализации образовательной области «Физическое развитие»  
МАДОУ ДС №29 «Ёлочка»  
(Обучение плаванию детей дошкольного возраста)**

**Инструктора по физической культуре  
(плавание) Бребан С.В**

## 1. СОДЕРЖАНИЕ

НАИМЕНОВАНИЕ		№стр.
<b>1. Целевой раздел</b>		3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи реализации программы	5
1.3	Принципы реализации программы	5
1.4	Характерные особенности физического развития детей дошкольного возраста	6
1.5	Планируемые результаты освоения программы	12
<b>2. Содержательный раздел</b>		15
2.1	Этапы обучения и формирования плавательных навыков	16
2.2	Комплексно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» обучение плаванию детей дошкольного возраста.	19
2.2.1	Часть, формируемая участниками образовательных отношений с детьми 3-4 лет	25
2.2.2	Часть, формируемая участниками образовательных отношений с детьми 4-5 лет	27
2.2.3	Часть, формируемая участниками образовательных отношений с детьми 5-6 лет	31
2.2.4	Часть, формируемая участниками образовательных отношений с детьми 6-7 лет	35
2.3	Технологии реализации содержания программы.	39
2.5	Взаимодействие с воспитанниками	40
2.6	Взаимодействие с семьями воспитанников	41
2.7	Взаимодействие с педагогическим коллективом	41
2.8	Педагогическая диагностика (мониторинг)	41
2.9	Коррекционная работа воспитанников с ОВЗ (с ТНР), обучающихся плаванию	51
2.9.1	Возрастные особенности воспитанников с ОВЗ (с ТНР), обучающихся плаванию	53
2.9.2	Планирование работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с ТНР	55
2.9.3	Содержание работы по плаванию с детьми с ограниченными возможностями здоровья с (ТНР).	57
<b>3. Организационный раздел</b>		68

3.1	Годовой календарный график на 2021-2022 учебный год	68
3.2	Учебный план образовательной работы	72
3.3	Расписание двигательной деятельности на 2021-2022 учебный год	73
3.4	Циклограмма инструктора ФИЗО (плавание)	74
3.5	Методическое обеспечение образовательного процесса	77
3.6	Развивающая предметно-пространственная образовательная среда	78
	Заключение	81
	Используемая литература	82

## 1.1 Целевой раздел

### Пояснительная записка

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки. 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 массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде — это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения. Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Программа составлена в соответствии нормативных документов:

- № 304-ФЗ от 31.07.2020 законом «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказ Минпросвещения России от 30.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №21 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и

оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

Данная рабочая программа составлена на основе дополнительной образовательной программы по дошкольному образованию «Научите ребёнка плавать» автор Л.Ф. Еремеева.

Организация плавания осуществляется по технологии «Обучение плавания в детском саду» авторы Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина.

Система обучения плаванию рассчитана на 2 этапа:

1 этап - 1 год обучения (2 полугодие учебного года) с воспитанниками младшей группы для детей с 2 до 3 лет, в рамках которого проводится знакомство с бассейном, адаптация к процедурам мытья в душе и передвижению в воде.

2 этап- 4 года обучения с воспитанниками младшей группы с 3 до 4 лет, среднего с 4 до 5 лет, старшего с 5 до 7 лет дошкольного возраста, в рамках которого воспитанники овладевают двигательными умениями и навыками, позволяющими хорошо владеть своим телом в пределах возрастной нормы осваивают 4 спортивных стиля плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, плавание на груди, выполняя движения ногами дельфином.

Система работы построена в соответствии:

- с морфофункциональными особенностями детского организма в каждом возрастном периоде.

## 1.2.

## Цель и задачи программы

Цель: гармоничное физическое развитие детей и формирование привычки к здоровому образу жизни посредством занятий в бассейне.

Оздоровительные задачи:

- способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;
- обеспечивать систематическую тренировку основных групп мышц и мелких мышц;
- повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.

Образовательные задачи:

- знать и выполнять необходимые правила безопасного поведения в воде;
- научить хорошо держаться на воде, чувствовать себя в воде уверенно;
- научить основным плавательным навыкам в погружении, лежании, скольжении;
- научить основным видам плавания: кроль на груди и спине, элементам плавания брассом;
- закреплять и совершенствовать навык плавания любым способом при помощи движений рук, ног с дыханием и на задержке дыхания; согласовывать движения;
- учить плавать под водой;
- поддерживать желание нырять, открывать глаза в воде, обучать правильной технике ныряния;
- учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха;
- содействовать развитию общей выносливости, быстроты и ловкости;
- побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем для самоконтроля за выполнением физических упражнений и самооценки своего двигательного поведения или удержания поз.

Воспитательные задачи:

- прививать гигиенические навыки;
- поддерживать интерес к занятиям в бассейне;
- побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной деятельности.

### **1.3. Принципы реализации программы**

**Дидактические:** систематичность и последовательность; развивающее обучение; доступность; воспитывающее обучение; учет индивидуальных и возрастных особенностей; сознательность и активность ребенка; наглядность.

**Специальные:** непрерывность; последовательность наращивания тренирующих воздействий; цикличность.

**Гигиенические:** сбалансированность нагрузок; рациональность чередования деятельности и отдыха; возрастная адекватность; оздоровительная направленность всего образовательного процесса; осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

### **1.4. Характерные особенности физического развития детей дошкольного возраста**

#### **3 - 4 лет**

Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития, свои особенности и у детей четвёртого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной системы, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвёртом году жизни несколько замедляется, относительно предыдущего периода первых трёх лет, увеличивается в среднем на 6-7 см.

Рост детей четвёртого года жизни находится в определённой (положительной) взаимосвязи с основными видами движений прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а не высокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями которые в данной возрастной группе ещё не велики.

Годовое увеличение в весе примерно одинаково для детей обоего пола. Прибавка в среднем составляет 1,5-2 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна мальчики-53,9 см; девочки-53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства являются его гибкость и эластичность. По мере роста ребёнка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательные формирования. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четвёртым годам приобретаем свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объём черепа продолжает увеличиваться, достигая к 3-м годам 80% объёма черепа взрослого человека.

Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависят от питания. Для построения костей скелета и зубов необходим кальций и фосфор. Ребёнок за сутки с молочными, рыбными и другими блюдами должен получить 1 гр. кальция, 1,5-2 гр. фосфора, 15-20 гр. железа.

До полутора лет позвоночник растёт равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнее грудных позвонков. В пять лет вновь все отделы позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у ребёнка ещё недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них в 3-4 года. В период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей 4-го года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребёнка 3-4 лет ещё недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у



мальчиков составляет всего 4,1 кг., а у девочек 3,8 кг.

Крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч, каталку). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изощренности совершенствуются движения кистью, пальцами.

#### **4 - 5 лет**

В развитии детей 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остаётся таким же, как и в предыдущий год. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела 1,5-2 кг.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребёнок может иметь избыточный вес, но не достаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: веса- росту, объема головы объёму грудной клетки и др. С возрастом, естественно, меняются и эти показатели. Так, увеличение объёма грудной клетки происходит интенсивнее увеличения объёма головы.

*Опорно-двигательный аппарат:* скелет ребенка дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения ещё незакончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 5 лет не рекомендуется на физкультурных занятиях и в свободной деятельности предлагать силовые упражнения. Необходимо постоянно следить за правильностью занимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно, так масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у

детей среднего дошкольного возраста наибольшее по сравнению с другими возрастными группами. Сила кисти правой руки за период от 4-5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков от 5,9 кг до 10 кг; у девочек от 4,8 до 8,3 кг. Движения детей в естественных условиях должны быть достаточно разнообразными: зимой они катаются на лыжах по ровной поверхности, в тёплое время года ездят на трёхколёсном велосипеде, играют с мячом, обручем, скакалкой. Некоторые из перечисленных движений необходимо строго дозировать.

*Органы дыхания:* если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объёма грудной клетки.

В то же время строение лёгочной ткани ещё не завершено. Носовые и лёгочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в лёгкие и не могут обеспечить полной потребности ребёнка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Всё это результат кислородного голодания. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия детей проводились в хорошо проветренном помещении, а физкультурные занятия в теплое время года на воздухе.

*Сердечно – сосудистая система:* частота сердечных сокращений в минуту колеблется от 87-до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно ещё не сформирована. В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащённом дыхании, одышке, нескоординированных движениях.

### **5 -7 лет**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела - 17—18 кг. На протяжении

шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

*Развитие опорно-двигательной системы* (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6-ти годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятия, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками,

ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

У детей 5 - 7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя, масса тела, перенесенные заболевания.

*Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем:* к пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

По итогам освоения учебной рабочей программы ребёнок:

- имеет физическое развитие, соответствующее возрастным нормативным показателям; у него сформированы основные физические качества, потребность в физической активности, движении в водной среде;
- проявляет индивидуальный интерес к занятиям в бассейне;
- владеет основными культурно-гигиеническими навыками; самостоятельно и осознанно их реализует в своей жизнедеятельности;
- понимает и разделяет ценность здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья и здоровья окружающих, чётко выполняет правила поведения в бассейне;

- активен и инициативен в подвижных и спортивных играх в воде, чувствует себя в воде уверенно; обладает сформированными плавательными умениями и навыками, согласно возрастным нормативным показателям:

**группы общеразвивающей направленности для детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет)**

1. Знают свойства воды

2. Знакомы с правилами поведения на воде.

3. Смело входят в воду и самостоятельно окунаются.

4. Самостоятельно передвигаются и играют в воде (глубина по пояс).

5. Уверенно погружают лицо в воду, и погружаться с головой.

6. Могут открывать глаза в воде.

7. Осваивают выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.

8. Осваивают движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лёжа на руках на суше и в воде.

**группы общеразвивающей направленности для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)**

1. Знакомы с разнообразными способами плавания. Понимают значение плавания. Знают правила поведения в бассейне (на воде).

2. Уверенно погружаются в воду с головой.

3. Безбоязненно открывают глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.

4. Совершенствуют умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучаются чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом 5-6 раз.

5. Освоено скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.
6. Сформированы навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно. Учатся безбоязненно держаться на воде.
7. Разучивают согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лёжа на груди у опоры.
8. Разучивают движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперёд на суше и воде, на месте и в ходьбе.
9. Плавают удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине.
<b>группы общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)</b>
1. Имеют представление об оздоровительном и прикладном значении плавания. Знакомы с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине.
2. Всплывают «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовать «медузу».
3. Совершенствуют навыки скольжения на груди и на спине.
4. Скользят на груди и на спине с поворотом на 180.
5. Разучили технику поворотов во время скольжения и плавания кролем, простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине.
6. Освоили дыхание с поворотом головы в сторону.
7. Совершенствуют работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
8. Умеют скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.
9. Стремятся проплыть всё большие и большие расстояния.
<b>группы общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)</b>

1. Знают правила безопасности на воде. Имеют представления о технике плавания.
2. Совершенствуют все ранее приобретённые навыки и умения.
3. Регулярно чередуют вдох с выдохом в воду.
4. Совершенствуют дыхание, с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.
5. Плавают кролем на груди с полной координацией.
6. Согласовывают ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.
7. Умеют плавать на спине. Согласовывают полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая всё большие расстояния.
8. Умеют выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.
9. Закреплена техника поворотов.
10. Учатся скольжению, работая руками, ногами брассом, согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.
11. Учатся плавать брассом в полной координации.
12. Развит энергичный и продолжительный выдох в воду.
13. Играют в водное поло.
14. Плавают на груди, выполняя движения ногами дельфином.
15. Плавают в ластах, в маске, с трубкой.
16. Выполняют спад с борта.

## 2. Содержательный раздел

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования в содержательном разделе данной программы представлены: описание этапов и организация непрерывной образовательной деятельности по обучению детей плаванию, представленной в образовательной области «Физическое развитие», способы и направления поддержки детской инициативы; взаимодействие педагога с семьями воспитанников; коррекционная работа; а также организация педагогической диагностики.

### 2.1. Этапы обучения и формирования плавательных навыков

Этапы	Задачи	Содержание раздела
Первый	<p>Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ознакомление с водой, её свойствами.</li><li>-Обучение безбоязненному входу в воду и уверенному передвижению в ней (с помощью взрослого и самостоятельно).</li><li>-Приучать к выполнению простейших приёмов выдоха в воду, игровых действий, игр и имитационных движений.</li><li>-Прививать гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.</li></ul> <p>Учить правилам поведения в воде.</p>	<p><i>Подготовительные упражнения и игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомящие с сопротивлением воды и способам передвижения;</li><li>- на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;</li><li>- помогающие овладеть выдохом в воду;</li><li>- на формирование навыка всплывания и лежания на воде;</li></ul> <p>на формирование навыка скользить по поверхности воды.</p>
Второй	<p>К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.</p>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умения и навыки, которые помогут детям чувствовать себя в воде достаточно надёжно: погружение в сочетании передвижения под водой, лежание, всплытие, скольжение, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надёжно.</li> <li>- Обучать открыванию глаз в воде, движению ног и рук, способствующих освоению плаванию «кролем» на груди и спиной.</li> <li>- Прививать гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.</li> </ul> <p>Учить выполнять правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их;</p>	<p style="text-align: center;"><i>Специальные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на овладение движениями рук и ног;</li> <li>- на освоение техники дыхания;</li> </ul> <p>на отработку общей координации движений при определённом способе плавания, в частности кролем на груди и спине, а также брассом.</p>
Третий	<p>К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепление основных навыков плавания (лежание на воде, скольжение, задержка дыхания, выдох в воду, погружение).</li> <li>- Обучение плаванию на груди и спине, сохраняя согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для изучаемого способа плавания.</li> </ul> <p>Совершенствовать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ.</p> <p>Знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания инструктора, выполнять его требования.</p>	

## Четвертый

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 элементами других способов плавания. 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.

- Формирование навыка плавания «кролем» на груди и спине.

- Формирование навыка избранного способа плавания. Обучение простым поворотам и элементарным соскокам в воду.

Совершенствование навыка выполнять серию выдохов в

	воду, ритмичный вдох — выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.	
--	---	--

## **2.1. Комплексно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие», обучение плаванию детей дошкольного возраста.**

Комплексно-тематическое планирование части, формируемой участниками образовательных отношений, было составлено исходя из технических характеристик чаши бассейна. Чаша бассейна имеет рециркуляционную систему подачи воды. При минимальной глубине 60 сантиметров и невозможностью снижения уровня воды в чаше для обеспечения безопасности образовательного процесса на первом этапе обучения используются поддерживающие приспособления (круги надувные, пояса, нарукавники).

**Комплексно-тематическое планирование состоит из разделов:**

1. Основной навык.
2. Последовательность обучения.
3. Игры, игровые упражнения.

Разделение группы на подгруппы по 7-8 человек дает возможность объединить примерно равных по своему уровню плавательной подготовленности детей, что повышает эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный подход, сгладить сложности адаптационного периода. В основе предлагаемых действий лежат принципы доступности и последовательности.

Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. В младших и средних группах используются элементарные по содержанию и правилам игры. В старших группах более сложные, командные игры, эстафеты, соревнования. На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе.

Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка. Индивидуальный подход является основой для успешного обучения детей плаванию, позволяет добиться хороших результатов.

От 3 до 4 лет	От 4 до 5 лет	От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет
<b>Упражнения в ходьбе:</b> - держась за борт, по кругу друг за другом - с гребковыми движениями - в полуприсяде - с высоким подниманием колен	<b>Упражнения в ходьбе:</b> - с высоким подниманием колен - приставным, с крестным шагом - с гребковыми движениями: лицом вперед, спиной назад - в полуприсяде	<b>Упражнения в ходьбе:</b> - использовать все виды ходьбы	<b>Упражнения в ходьбе:</b> - использовать все виды
		<b>Упражнения в беге:</b> - с высоким подниманием колен - со сменой направления	<b>Упражнения в беге:</b> - использовать все виды с изменением направления
<b>Упражнения в беге:</b> - с поддержкой за игрушку - без поддержки	<b>Упражнения в беге:</b> - «Кто быстрее»  <b>Прыжки:</b> - на месте	<b>Прыжки:</b> - «Кто выше» - выпрыгивание с погружением - с продвижением вперед	<b>Упражнения на дыхание:</b> - «Дышим в стиле кроль» - «Прятки»

<p><b>Прыжки:</b> - держась за бортик - с хлопками по воде - с погружением под воду</p>	<p>у борта - с продвижением вперед - выпрыгивание с последующим Погружением</p>	<p><b>Погружение под воду:</b> - погружение с доставанием предмета</p>	<p>- «Дышим в стиле брасс»</p>
<p><b>Погружение под воду:</b> - опустить нос в воду, держась за борт; в кругу, держась за руки - мыть лицо - лить себе воду на голову, не вытирая лицо руками - погружение под воду с головой - достать игрушку со дна</p>	<p><b>Погружение под воду:</b> - мыть лицо - с головой под воду с открыванием глаз - погружение лица в скольжении погружение с доставанием предмета</p>	<p><b>Умение лежать на воде:</b> - «Поплавок» - «Медуза» - «Струнка» на груди и на спине - «Звезда» на груди и на спине -«Поплавок» - «Звезда»</p>	<p><b>Погружение под воду:</b> - ныряние с отрывом ног от дна погружение с доставанием предмета</p>
<p><b>Упражнения на дыхание:</b> - присесть (вода до подбородка), дуть на воду - выдох на мячик - «Пускаем пузыри» «Заводим моторчики»</p>	<p><b>Упражнения на дыхание:</b> - «Заводим моторчики» - «Подуть на мячик» - «Прятки» «Насос»</p> <p><b>Работа ног стилем кроль</b></p>	<p><b>Скольжение на груди:</b> - «Стрела» - «Торпеда» - «Мельница» плыть, работая ногами и руками</p> <p><b>Скольжение на спине:</b> - «Стрела» - «Торпеда» «Мельница»</p>	<p><b>Скольжение на груди:</b> - «Стрела» - «Торпеда» - «Мельница» - «Плаваем кролем» - «Винт» - «Лягушка» ногами брассом - «Лягушка» руками брассом - «Плаваем брассом» «Дельфин»</p>

<p><b>Работа ног стилем кроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упор лежа на руках, тело горизонтально, ноги вытянуты, подняты вверх</li> <li>- «Крокодил», «Рак», «Краб»</li> <li>- сидя, руки в упоре сзади, работа ног «Крокодил» с работой ног</li> </ul>	<p><b>Работа рук в стиле кроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение пальцев в кисти</li> <li>- гребковые движения вперед</li> <li>-одновременные, попеременные движения рук в наклоне вперед</li> <li>круговые движения рук назад</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- плыть, работая ногами и руками</li> </ul> <p><b>Упражнения на дыхание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Прятки»</li> <li>- «Подводный вулкан»</li> <li>«Дышим в стиле кроль»</li> </ul>	<p><b>Скольжение на спине:</b> -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Стрела»</li> <li>- «Торпеда»</li> <li>- «Мельница»</li> <li>- «Плаваем кролем»</li> <li>«Винт»</li> </ul>
<p><b>Работа рук в стиле кроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживание воды в ладонках</li> <li>- подбрасывание воды вверх</li> <li>гребковые движения</li> </ul>	<p><b>Умение лежать на воде:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Медуза»</li> <li>- «Струнка» на груди</li> <li>- «Струнка» на спине</li> <li>- «Звезда» на груди</li> <li>«Звезда» на спине</li> </ul>	<p><b>Упражнение «Винт»</b></p> <p><b>Упражнение «Буксир»</b></p> <p><b>Повороты</b></p> <p><b>Работа ног стилем кроль у борта</b></p>	<p><b>Умение лежать на воде:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Поплавок»</li> <li>- «Звезда»</li> <li>- «Медуза»</li> <li>«Струнка»</li> </ul>
	<p><b>Скольжение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Стрела» на груди</li> <li>- «Торпеда» на груди</li> <li>- «Стрела» на спине</li> <li>«Торпеда» на спине</li> </ul>	<p><b>Работа рук в стиле кроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоя на месте, наклонив туловище вперед</li> <li>- в ходьбе</li> <li>-стоя, попеременные движения назад</li> <li>- в ходьбе</li> </ul> <p><b>Плаваем кроле на груди и на спине</b></p>	<p><b>Повороты</b></p> <p><b>Водное поло:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная игра</li> <li>- игра в паре</li> <li>взаимодействие игроков в команде</li> </ul>

### **2.2.1. Часть, формируемая участниками образовательных отношений с детьми 3-4 лет**

#### **Годовые задачи группы**

1. Сообщать детям сведения о пользе плавания, его прикладном значении. Рассказать им о свойствах воды.
2. Ознакомить с правилами поведения на воде. Приучать детей смело входить в воду и окунаться самостоятельно.
3. Воспитывать у детей стремление к большой активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс).
4. Учить, уверенно погружать лицо в воду, погружаться с головой.
5. Учить открывать глаза в воде.
6. Разучивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.
7. Учить выполнять движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лежа на руках на суше и в воде.

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
Передвижения по бассейну	<b>1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – ЯНВАРЬ)</b>	«Маленькие и большие ножки», «Лодочки», «Бегом за мячом», «Лягушата», «Поймай рыбку», «Мишка косолапый», «Кораблики», «Кто как ходит», «Зайчики», «Цапли», «Змейка», «Мячики»
	Держась за опору, ходьба друг за другом, подскоки, бег, свободное передвижение без опоры.	
Элементарные движение руками и ногами	Удерживание воды в ладошках, подбрасывание воды вверх, хлопки ладошками по воде, свободные движения рук, ног.	«Волны на море», «Полоскание белья», «Поймай воду», «Фонтан», «Солнышко и дождик», «Морской бой», «Ладушки».
Погружение	Приседания в воде, приседания с касанием руками дна, умывание лица, приседание в упор на колени, поливание себя водой, погружение лица до подбородка.	«Фонтан», «Рыбки резвятся», «Умывание», «Островки», «Лягушка», «Большие и маленькие», «Крокодил», «Птички моют носики», «Мячики», «Водичка», «Кто будет самый мокрый», «Достань дно руками», «Сядь и встань».
Дыхание	Продолжительный выдох. Вдох-выдох, опустившись до подбородка.	«Паровоз», «Волшебный ветерок», «Сделай ямку», «Остуди чай», «Заводим моторчики».
	<b>2 ПЕРИОД (ФЕВРАЛЬ – МАЙ)</b>	



Передвижения в бассейне	В различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.	«Найди свой домик», «Пузырь», «Медвежонок Умка и рыбки», «Цапля», «Маленькие и большие ножки», «Догони меня», «Догоню я», «Сердитая рыбка», «Принеси мяч», «Море волнуется».
Движения рук	Гребковые движения руками.	«Переправа», «Дровосек в воде», «Волны на море», «Лодочки плывут».
Попеременные движения ног	Сидя, с упором руками сзади, лежа в упоре на груди.	«Фонтан», «У кого брызг будет больше», «Крокодил бьет хвостом».
Погружения	Погружение лица до носа, глаз, погрузив лицо полностью, подскоки с погружением, приседания спогружением лица, сед на дне с упором сзади, упорлежа на груди, открывание глаз в воде.	«Жучок паучок», «Сядь на дно», «Достань игрушку», «Оса», «Щука», «Смотри внимательно», «Краб», «Краб носильщик», «Рак», «Крокодилы», «Покажи пятки», «Лодочки свеслами», «Лягушата», «Кто будетсамый мокрый», «Сядь и встань», «Спрячемся под воду», «Хоровод», «Карлики–великаны», «Птички моют носики».
Дыхание	Вдох – активный выдох, Активный вдох – выдох, опустившись до носа, глаз, опустив лицо полностью.	«Ветерок», «Остуди чай», « Пузыри», «Водолазы», «Кораблик и ветер», «Подуй на шарик»

### **2.2.1. Часть, формируемая участниками образовательных отношений с детьми от 4 до 5 лет.**

#### **Годовые задачи группы**

1. Ознакомить детей с разнообразными способами плавания. Углублять знания о значении плавания, о правилах поведения на воде.
2. Добиваться от детей умения уверенно погружаться в воду с головой.
3. Приучать, безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
4. Совершенствовать детей в умении выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не 5-6 раз.
5. Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания на груди и на спине, а также с выдохом в воду.
6. Формировать навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно, научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
7. Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры.
8. Разучивать движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде; на месте и в ходьбе.
9. Способствовать формированию правильной осанки.
10. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
<b>1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ)</b>		
Передвижения	В различном темпе, в приседе, прыжки.	«Кто выше», «Волны на море», «Полоскание белья», «Карусель», «Море волнуется», «Догони меня», «Догоню я», «Караси и карпы», «Зайчики», «Змейка», «Буря в море», «Цапля», «Лягушата», «Лошадка», «Кто как ходит», «Мишка косолапый», «Передай мяч», «Пузырь», «Морской бой».
Погружения	Умывание лица, погружение лица в воду, подпрыгивание вверх с последующим погружением, сед на дне, погружение в воду с головой с открыванием глаз.	«Кто быстрее спрячется под воду», «Насос», «Хоровод», «Птички моют носики», «Жучок-паучок», «Каким цветом», «Кто достанет клад», «Водичка», «Сядь и встань», «Большие и маленькие», «Достань игрушку», «Поймай мотылька», «Веселые лягушата», «Прячем глазки», «Моем лицо, смываем мыльную пену».
Движения ног	В упоре лежа на груди, в упоре лежа на спине.	«Футбол», «Крокодил бьет хвостом», «Кто лучше», «У кого брызг будет больше».
Лежание на груди	Хватом прямыми руками за поручень, погрузившись в воду, ноги и руки прямые вместе и в стороны; с поддержкой, с доской, самостоятельно. Ходьба по	«Струнка», «Кто лучше», «Медуза»

	дну, держа доску прямыми руками.	
Скольжение на груди	Хождение по дну, держа доску впереди себя прямыми руками; с доской, погрузив в воду лицо, работа ног в стиле кроль.	«Стрела», «Торпеда», «Фонтан», «Кто дальше проскользит», «Буксир», «Перевозка пассажиров».
Дыхание	Активный вдох – выдох; активный вдох – задержка дыхания – выдох. Активный вдох – задержка дыхания – приседание – выдох.	«Насос», «Остуди чай», «Пузыри», «Подуй на шарик», «Заводим моторчики».
	<b>2 ПЕРИОД (ДЕКАБРЬ – ФЕВРАЛЬ)</b>	
Передвижения	В различном темпе, взявшись за руки, в колонне, бег, прыжки.	«Рыбы и сеть», «Сердитая рыбка», «Найди себе пару», «Пузырь», «Карасик и щука», «Передай мяч по кругу», «Кто выше», «Зайчики», «Салки с мячом», «Змейка», «Морские коньки», «Кто как ходит», «Мишка косолапый».
Погружения	Погружение с головой, погружение лица в упоре лежа на груди, в скольжении на груди, открывание глаз.	«Оса», «Достань игрушку», «Кто быстрее спрячется под воду», «Каким цветом» «Лягушата»
Движения ног	Лежа на груди у опоры. С доской, с игрушкой. Лежа на спине у опоры.	«Кто лучше», «Катера»
Движения рук	Положение пальцев в кисти, гребковые движения рук вперед, одновременные и попеременные гребковые движения рук.	«Удержи воду в ладошках», «Переправа», «Байдарки», «Лодочки с веслами», «Дровосек в воде», «Мельница и ветер».
Лежание на груди	С поддержкой, лицо в воде, самостоятельно.	«Кто лучше», «Струнка», «Медуза», «Правильный показ».
	С доской, погрузив в воду лицо. Самостоятельно, отталкиваясь ногами от	«Крейсерские гонки», «Буксир», «Стрела», «Торпеда», «Кто дальше», «Баржи».

	дна, борта с задержкой дыхания	
Дыхание	Выдох в воду.	«Водолазы», «Прятки» (до 3х), «Подводный вулкан».
	<b>3 ПЕРИОД (МАРТ – МАЙ)</b>	
Передвижения	В различном темпе, взявшись за руки, в колонне, бег, прыжки.	«Рыбаки и рыбки», «Медвежонок» «Умка и рыбки», «Горячая картошка», «Морские змеи», «Невод», «Бегом за мячом», «Догонялки».
Погружения	Погружение с головой, погружение лица в упоре лежа на груди, в скольжении на груди, открывание глаз.	«Спрячься», «Подводный телеграф», «Каким цветом», «Удочка», «Щука», «Нырни в обруч», «Охотники и утки», «Спрячемся подводу», «Смелые ребята», «Большие, маленькие».
Движения ног	У опоры, с надувной игрушкой, с доской, лежа на груди, на спине; погрузив лицо в воду, с выдохом в воду.	«Катера», «Кто лучше», «У кого брызг невидно».
Движения рук	Попеременные движения согнутыми в локтях руками в наклоне вперед, круговые движения прямыми руками назад на месте и в ходьбе.	«Удержи воду в ладошках», «Кто лучше», «Мельница и ветер», «Правильный показ».
Лежание на груди	Около борта, с доской, с поддержкой, самостоятельно, лицо опустить в воду.	«Правильный показ», «Струнка», «Медуза», «Кто дальше», «Кто лучше», «Артисты».
Скольжение на груди	Самостоятельно, погрузив лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, бортика; выдох в	«Правильный показ», «Летающие стрелы», «Стрела», «Торпеды»,

	воду.	«Крейсерские гонки», «Баржи в тоннель», «Стрелы в цель», «Подводные лодки», «Перевозка пассажиров».
Лежание на спине	У борта, с доской, с поддержкой взрослого, самостоятельно.	«Правильный показ», «Струнка», «Медуза», «Кто лучше», «Артисты».
Скольжение на спине	С доской, с поддержкой взрослого, самостоятельно, отталкиваясь от борта, дна ногами. Работая ногами в стиле кроль.	«Стрела», «Торпеда», «Крейсерские гонки», «Фонтан», «Подводные лодки»
<b>Основной навык</b>	<b>Последовательность обучения.</b>	<b>Игры, игровые упражнения</b>
	Дыхание произвольное	«Дельфины».
Дыхание	Выдох в воду.	«Подводный вулкан», «Прятки» (до 5), «Громкий выдох», «Заводим моторчики».

**2.2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений с детьми от 5 до 6 лет.  
Годовые задачи группы**

1. Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.
2. Учить детей всплывать «поплавком», затем, разводя ноги и руки, образовывать «медузу».
3. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине
4. Учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180
5. Скользить согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.

6. Приучать детей стремиться проплывать все большие и большие расстояния.

7. Способствовать формированию правильной осанки.

8. Воспитывать чувство коллективизма.

<b>Основной навык</b>	<b>Последовательность обучения</b>	<b>Игры, игровые упражнения</b>
	<b>1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ)</b>	
Передвижение	В различном темпе, направлении.	«Невод», «Море волнуется», «Карусель», «Морской бой», «Вырвись из круга», «Караси и карпы», «Мяч по кругу».
Погружение	Погружение в воду, с головой, с открыванием глаз.	«Насос», «Водолазы», «До пяти», «Поезд в тоннель», «Смотри внимательно», «Достань игрушку», «Пятнашки с поплавком», «Охотники и утки», «Разговор по телефону».
Движения рук	Попеременные движения согнутыми руками вперед, погрузив лицо в воду. То же в ходьбе, выдох в воду. Попеременные движения прямыми руками назад на месте, в ходьбе, в скольжении.	«Байдарки», «Мельница и ветер», «Кто лучше»
Движения ног кролем	Лежа у опоры, в плавании с надувной игрушкой, доской. Лежа на груди, погрузив лицо в воду, выдох в воду. Лежа на спине, дыхание произвольное.	«Футбол», «Акулы и дельфины», «Катера», «Правильный показ».
Лежание на груди и на спине скольжение	С поддержкой, самостоятельно. ( выдох в воду).	«Поплавок», «Пятнашки с поплавком», «Сможешь ли попробуй», «Медуза», «Струнка».

	Самостоятельно, погрузив лицо в воду, отталкиваясь ногами от борта, дна, с поворотом у борта (высокий и плоский).	«Я плыву», «Акулы и дельфины», «Кто лучше проплывет», «Карасики щука», «Тюлени», «Пролезь в круг», «На буксире», «Воротики».
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Вдох – задержка дыхания – выдох в воду.	«Качели», «Прятки», «Подводный вулкан», «Пузырь».
	<b>2 ПЕРИОД (ДЕКАБРЬ – ФЕВРАЛЬ)</b>	
Движения ног кролем	У опоры, в скольжении.	«Футбол», «Фонтан», «Катера», «Торпеда»
Движения рук кролем	На месте, в ходьбе, в скольжении.	«Байдарки», «Кто сделает меньше гребков», «Кто лучше», «Мельница».
Скольжение на груди и на спине	Правильное положение головы, рук.	«Буксир», «Стрела», «Торпеда», «Винт», «Я плыву», «Акулы и дельфины».
Плавание кролем	Скольжение с помощью движений рук и ног, с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с поворотом у борта.	«Караси и карпы» (2в), «Чей рекорд», «Кто лучше», «Кто дальше».
Дыхание	Энергичный выдох в воду, регулярный вдох и выдох в воду. Дыхание в положении наклона вперед с поворотом головы в сторону в стиле кроль.	«Прятки», «Подводный вулкан», «Пузыри», «Дышим в стиле кроль».
		<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:</b> «Смелые ребята», «Рыбы и сети», «Мы веселые ребята», «Белые медведи»,
		«Горячая картошка», «Кто спрячется под воду?», «Удочка», «Уткинырки», «Пескарь и щука», «Медуза»,



		«Поплавок», «Струнка», «Правильный показ», «Пятнашки споплавок», «Сможешь ли попробуй».
	<b>3 ПЕРИОД (МАРТ – МАЙ)</b>	
Скольжение на груди и на спине	Сильный толчок ногами от бортика, с поворотом на 180 градусов вокруг оси. Последовательность выполнения, положение рук и головы, высокое положение таза.	«Винт», «Стрела», «Крейсерские гонки», «Торпеда», «Правильный показ», «Прыжок дельфина», «Летящие стрелы», «Проплыви в тоннель».
Плавание кролем на груди и на спине	Скольжение с согласованием работы рук, ног, с задержкой дыхания, с выдохом в воду, дыханием в стиле кроль.	«Кто победит», «Эстафета с выбыванием», «Пловцы», «Чье звено соберется быстрее», «Правильный показ».
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Дыхание в стиле кроль.	«Резвый мячик», «Прятки», «Пузыри», «Дышим в стиле кроль», «Подводный вулкан».
		<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:</b> «Окунь в сетке», «Дед Пыхто», «Зеркальце», «Слушай сигнал», «Караси и щука», «Сосчитай пальцы», «Медуза», «Поплавок», «Струнка», «Правильный показ», «Найди клад», «Пятнашки споплавок (медузой)».

## 2.2.4. Часть, формулируемая участниками образовательных отношений с детьми 6-7 лет

### Годовые задачи группы

- |    |   |             |
|----|---|-------------|
| 1. | знания о правилах безопасности на воде.   | Закреплять  |
| 2. | представления о технике плавания.   | Углублять   |
| 3. | овать все ранее приобретенные навыки и умения.  | Совершенств |
| 4. | приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду.  | Продолжать  |
| 5. | овать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.                      | Совершенств |
| 6. | детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.               | Научить     |
| 7. | кролем на груди в полной координации.   | Плывать     |
| 8. | плавать на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие | Научить     |

расстояния.

9. Закреплять технику поворотов.
10. Научить детей выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.
11. Учить скольжению, работая руками, ногами брассом; согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.
12. Учить плавать брассом в полной координации.
13. Развивать энергичный и продолжительный выдох в воду. Учить играть в водное поло.
14. Учить плавать на груди, выполняя движения ногами дельфином. 15. Учить плавать в ластах, в маске, с трубкой.
15. Учить выполнять спад с борта.

<b>Основной навык</b>	<b>Последовательность обучения</b>	<b>Игры, игровые упражнения</b>
	<b>1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ)</b>	
Скольжение на груди и на спине	Последовательность выполнения упражнений, положение головы, туловища, активный толчок	«Поезд в тоннель(2в)», «Стрела», «Торпеда», «Винт», Крейсерские гонки»,

	ногами. Продолжительное выполнение упражнения, в ластах, в маске с трубкой, с поворотом туловища на 180 градусов, с поворотом у бортика.	«Кто дальше», «Прыжок дельфина», «Правильный показ».
Плавание кролем на груди	Согласование движений рук, ног с выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.	«Марафон», «Эстафета», «Чье звено соберется быстрее», «Салки», «Кто лучше», «Правильный показ».
Плавание кролем на спине	Согласование движений рук, ног, произвольного дыхания.	«Марафон», «Пловцы», «Салки», «Правильный показ», «Эстафета», соревнования.
Дыхание	В стиле кроль. Продолжительный выдох в воду. Вдох –задержка дыхания – выдох в воду.	«Фонтаны», «Прятки», «Пузыри», «Подводный вулкан», «Дышим в стиле кроль».
Прыжки в воду	Спад с борта	«Прыжок дельфина».
Плавание брассом на груди	Техника выполнения движений ног на суше в воде, у борта и в скольжении.	«Кто лучше», «Кто дальше».
		<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:</b>
		«Морской бой», «Ищем жемчуг», «Пятнашки в кругу», «Пятнашки с поплавком», «Охотники и утки», «Найди клад», «Караси и щука».
	<b>2 ПЕРИОД (ДЕКАБРЬ – ФЕВРАЛЬ)</b>	
Скольжение	На груди и на спине, с поворотом туловища на 180, споворотом у борта.	«Кто лучше», «Кто дальше», «Стрела», «Торпеда», «Винт», «Правильный показ».

Кроль на груди	Техника гребка, плавание в полной координации.	«Кто дальше», «Чей рекорд», «Марафон», соревнование, проплывание дистанций.
Кроль на спине	Плавание в полной координации.	Проплывание дистанций,
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Дыхание в стиле кроль,басс.	«Резвый мячик», «Прятки», «Подводный вулкан», «Дышим в стиле кроль», «Дышим в стиле басс».
Басс	Техника выполнения движений рук на суше и в воде, на месте и в движении	«Лягушка», «Кто лучше», «Правильный показ».
Водное поло	Правила игры, действия игроков (защитника, нападающего, вратаря).	Игры
		<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:</b>
		«Пятнашки в воде», «Невод», «Горячая картошка», «Мы – веселые ребята», «Зеркальце», «Утки – нырки», «Буксир», «Салки с мячом».
	<b>3 ПЕРИОД (МАРТ – МАЙ)</b>	
Кроль на груди	В координации, в согласовании с дыханием.	Проплывание дистанций, «Кто лучше», «Кто дальше», «Марафон».
Кроль на спине	Техника гребковых движений руками. Плавание вкоординации.	«Чей рекорд», «Чье звено соберется быстрее?», «Эстафета», «Кто проплывет лучше», проплывание дистанций, эстафеты, соревнования.
Басс	- Техника выполнения движений рук с дыханием.	«Эстафета», «Кто лучше проплывет», «Правильный показ», проплывание

	- Согласование работы рук, ног, - Дыхания.	дистанций, соревнования.
Плавание на груди, выполняя движения ногами дельфином	Плавание в ластах и без них.	«Дорожка», соревнования, «дельфин».
Водное поло	Перехват мяча, индивидуальная защита. Взаимодействие игроков команды. Командная игра.	Игры.
Лежание на груди	«Струнка», «Медуза» на груди и на спине, «Поплавок» 30,60 секунд.	Игровые задания.
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Дыхание в стиле кроль и брасс.	«Дышим в стиле кроль», «Дышим в стиле брасс», «Прятки».
		<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:</b>
		«Окунь в сетке», «Карасик и щука», «Слушай сигнал», «Мяч по кругу», «Салки», «Акулы и дельфины», «Белые медведи», «Кто быстрее найдет клад».

### 2.1. Технологии реализации содержания программы.

С целью приобретения детьми опыта в двигательной деятельности, развития у них основных плавательных умений, становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, ценностей здорового образа жизни и формирования у детей с 5 лет начальных представлений о некоторых водных видах спорта применяются вариативные средства, формы, методы:

Средства	Формы	Методы
Двигательная активность	Непрерывная образовательная деятельность	Наглядные (показ движений, звуковые сигналы, зрительные ориентиры, помощь педагога, наглядные пособия).
Эколого-природные факторы (средства закаливания)	Дополнительные образовательные услуги	Словесные (объяснение, поощрения, команды, рассказ, беседа, вопросы, инструкции).
Психологические факторы	Образовательная деятельность с элементами аквааэробики (элементами синхронного плавания). Соревнования по плаванию.	Практические (имитационные движения, многократное самостоятельное выполнение движений, ОРУ).
Коррекционная работа	Развлечения. Праздники. Дни открытых дверей. Мастер-классы. Семинар-практикум.	Игровые (подвижные игры, спортивные игры, игры-соревнования, эстафеты).

### Взаимодействие с воспитанниками

- Выполнение корригирующих и имитационных упражнений на суше;
- Скольжение на груди и спине с использованием поддерживающих средств (плавательных досок, кругов, нарукавников);
- Индивидуальная коррекционная работа с детьми в заключительной части НОД (свободном плавании);

- Проведение праздников и развлечений;
- Создание психо-эмоционального настроения при помощи музыкального сопровождения;
- Выполнение упражнений по показу - ребёнка, фото, видео материала;
- Выполнение упражнений на релаксацию;
- Подбор нагрузки, темпа, амплитуды упражнений. вызвать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулирования;
- Развивать двигательные качества и способности детей с учетом группы здоровья и ограничений физических нагрузок;
- Выбор эффективного комплекса средств, методов и приемов коррекционно-оздоровительной и профилактической работы, а так же разнообразных форм работы с детьми по приоритетному направлению (сохранение и укрепление здоровья детей, предупреждение вторичных отклонений, создание условий для достижения ребенком близкого к его индивидуальным и возрастным возможностям уровня психомоторного развития).

#### **Взаимодействие с семьями воспитанников**

- - участие в родительских собраниях
- - индивидуальные беседы и консультации по плану
- - анкетирование (анкета опросник)
- - лист - информация в родительском уголке группы
- - открытые занятия.
- - развлечения, праздники.
- - создание буклетов по ЗОЖ.
- 

#### **Взаимодействие с педагогическим коллективом**

- Проведение ознакомительных экскурсий по бассейну;
- Организация и проведение дыхательной гимнастики;



- Проведение О.Р.У. в групповой комнате;
- Организация и проведение игр, эстафет, соревнований, развлечений;
- Организация и проведение праздников;
- Проведение консультаций
- 

### 2.8. Педагогическая диагностика (мониторинг)

целью которой является формирование целостного представления о качестве обучения детей 4-7 лет плаванию

Цель оценки плавательных умений обусловила его задачи:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга, плавательных умений детей стали:

- программные требования Л.М.Денякиной, доцента кафедры начального, образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.
  - Методика оценки плавательных умений детей Т.Казаковцевой, КПН.
  - Рекомендации В.К.Велитченко, заслуженного врача России.

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке качества плавательных умений дифференцированно. Для детей, имеющих группу здоровья ниже 3, в данном случае от количественных параметров следует отказаться с медицинской точки зрения, а учитывать только качественные показатели.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ группы общеразвивающей направленности среднего дошкольного возраста (с 4 до 5 лет).

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Высокий</b>	3,1 сек	3,0 сек	4 раза	3 раза
<b>Средний</b>	2,1 сек	2,0 сек	3 раза	2 раза
<b>Низкий</b>	1,1сек	1,0 сек	2 раза	1 раз

**Методика оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний- редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

#### Лежание на груди.

	Мальчики	девочки
<b>Высокий</b>	5,0 сек самост-но	4,5 сек самост-но
<b>Средний</b>	4,0 сек с опорой	3,5 сек с опорой
<b>Низкий</b>	1,3 сек с опорой	1,3 сек с опорой

**Методика оценки:** И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

### Скольжение на груди с опорой.

	мальчики	девочки
<b>Высокий</b>	3,50 метра	3,00 метра
<b>Средний</b>	3,00 метра	2,50 метра
<b>Низкий</b>	2,00 метра	1,50 метра

**Методика оценки:** И.П.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

**группы общеразвивающей направленности старшего дошкольного возраста (с 5 до 6 лет).**

### Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Высокий</b>	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
<b>Средний</b>	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
<b>Низкий</b>	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

**Методика оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания

выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

#### Лежание на груди и на спине

	Мальчик и	девочки
<b>Высокий</b>	7,0 сек	6,5 сек
<b>Средний</b>	6,0 сек	5,5 сек
<b>Низкий</b>	3,0 сек	3,0 сек

**Методика оценки:** И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде. Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

#### Скольжение на груди и на спине.

	мальчики	девочки
<b>Высокий</b>	4,00 метра	3,80 метра
<b>Средний</b>	3,20 метра	3,20

		метра
<b>Низкий</b>	2,00 метра	2,00 метра

**Методика оценки:** И.П.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками.

Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

#### Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	4,50 метра	4,00 метра
<b>Средний</b>	4,00 метра	3,50 метра
<b>Низкий</b>	3,50 метра	3,00 метра

	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Высокий</b>	6,00 метров	5,50 метров
<b>Средний</b>	5,00 метров	4,50 метров
<b>Низкий</b>	3,50 метров	3,00 метра

**Методика оценки:** И.П.:

стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень, при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

**Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду группы общеразвивающей направленности старшего дошкольного возраста (с 6 до 7 лет).  
Вдох и выдох в воду.**

	<b>Длительность выдоха</b>		<b>Количество вдохов и выдохов</b>	
	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
<b>Высокий</b>	5,0 сек	4,5 сек	8 раз	7 раз
<b>Средний</b>	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
<b>Низкий</b>	2,0 сек	2,0 сек	5 раз	4 раза

**Методика оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

#### Скольжение на груди и на спине.

	мальчики	девочки
<b>Высокий</b>	4,60 метра	4,30 метра
<b>Средний</b>	3,40 метра	3,00 метра
<b>Низкий</b>	3,00 метра	2,50 метра

**Методика оценки:** И.П.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками.

Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

### Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
<b>Высокий</b>	6,00 метров	5,50 метров
<b>Средний</b>	5,00 метров	4,50 метра
<b>Низкий</b>	4,00 метра	4,20 метра

**Методика оценки:** И.П.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

## 2.9 Коррекционная работа воспитанников с ОВЗ (с ТНР), обучающихся плаванию

### Особенности развития детей с тяжелыми нарушениями речи.

#### Физическое развитие.

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений.



Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, пропускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе. У детей с нарушением речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

По развитию физических качеств.

- Дети с расстройствами речи отличаются от здоровых детей низким уровнем ловкости и быстроты. По степени сформированности двигательных навыков.
- Дети с нарушениями речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью.

Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти). Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с ТНР и в то же время для определения их компенсаторного фона. Особенности психоречевого развития детей с ТНР.

Речь и мышление тесно связаны и с точки зрения психологии представляют собой единый речемыслительный комплекс. Речь является инструментом мышления, вне языковой деятельности мысли не существует. Любая мыслительная операция в той или иной мере опосредована речью. В первую очередь дефекты речевой функции приводят к нарушенному или задержанному развитию высших психических функций, опосредованных речью: вербальной памяти, смыслового запоминания, слухового внимания, словесно-логического мышления. Это отражается как на продуктивности мыслительных операций, так и на темпе развития познавательной деятельности.

Кроме того, речевой дефект накладывает определенный отпечаток на формирование личности ребенка, затрудняет его общение с взрослыми и сверстниками. Данные факторы тормозят становление игровой деятельности ребенка, имеющей, как и в норме, ведущее значение в плане общего психического развития, и затрудняют переход к более организованной учебной деятельности.

Недоразвитие речи, особенно лексико-грамматической ее стороны, значительным образом сказывается на процессе становления ведущей деятельности ребенка. С расширением знаково-смысловой функции речи радикально меняется весь процесс игры: игра, из процессуальной становится предметной, смысловой.

Именно этот процесс перехода игры на новый уровень и затруднен у детей с ТНР. В группах компенсирующей направленности уделяется особое внимание организации физического развития детей с различными нарушениями, в том числе с ТНР. Формирование полноценных двигательных навыков у детей с ТНР, активная деятельность, игра – необходимые звенья в общей системе их коррекционного обучения. Дети с речевой патологией, имеющие органическую природу нарушений, обычно различаются по состоянию двигательной сферы на возбудимых (они легко отвлекаются, нетерпеливы) и заторможенных.

Среди детей с ТНР не редкость дети, имеющие двигательную неловкость, малый объем движений, недостаточный их темпу и переключаемости. Таким образом, нарушение речевой деятельности у детей с ТНР носит многоаспектный характер, требующий выработки единой стратегии, методической и организационной преемственности в решении воспитательно-коррекционных задач.

## **2.9.1 Возрастные особенности воспитанников с ОВЗ (с ТНР), обучающихся плаванию**

### **Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет).**

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см.

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно–связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок.

У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом 10 положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно.

У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

### **Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. К семи годам ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и

респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников.

Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

1. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей: Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.
2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.
3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.
5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.
6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальной минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.
7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.
8. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.
9. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

### **2.9.2 Планирование работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с ТНР**

ТНР у детей с нормальным слухом и сохранным интеллектом представляет собой системное нарушение речевой

деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся звуковой, и смысловой сторон. Что трактуется как общее недоразвитие речи (далее ОНР). Речевая недостаточность при ОНР у

дошкольников определяется четырьмя уровнями речевого развития и может варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития.

Помимо основных функций закаливания и овладения навыкам передвижения в воде, занятия в значительной мере способствуют повышению уровня развития физических и психических качеств. Индивидуальный подход к ребёнку, рациональное и

систематическое использование комплекса физических упражнений, включающего подвижные игры на воде, модифицированные упражнения, задания на развитие памяти, внимания, воображения, позитивно влияют на психическую сферу детей с ОВЗ и обеспечивают положительную динамику реабилитации воспитанников. В частности, у детей исчезает страх при погружении в воду, они могут выполнять задержку дыхания, многократный выдох в воду.

Занятия плаванием положительно влияют на развитие детей, укрепление их здоровья, нормализацию социально-адаптивной сферы.

#### **Задачи:**

- Способствовать охране и укреплению физического и психического здоровья детей с ОВЗ, в том числе
- Способствовать закаливанию организма с целью укрепления сердечно – сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.
- Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
- Способствовать созданию условий для целесообразной двигательной активности детей. Способствовать

непрерывному совершенствованию двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей.

- Способствовать развитию физических качеств- быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие.
- Способствовать воспитанию нравственно-волевых качеств, таких, как смелость, настойчивость, уверенность в себе.
- Способствовать формированию широкого круга игровых действий, знаний о здоровом образе жизни.
- Формировать элементарные навыки плавания и знаний о способах плавания.
- Обеспечить умение владеть своим телом в непривычной среде.
- Формировать привычку культурно-гигиенических навыков.
- Формировать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
- Обеспечивать психолого-педагогическую поддержку семьи и повышать компетентность родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей с ОВЗ.

*Способы организации на ОД:* индивидуальная, подгрупповая, в парах

### **2.9.3 Содержание работы по плаванию с детьми с ограниченными возможностями здоровья с (ТНР).**

Для организации эффективной работы в группах компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи предполагается не только наличие в ДОО оптимальных условий, обеспечивающих коррекцию отклонений в развитии ребенка, но и определение новых направлений и технологий коррекционно-оздоровительной и физкультурно-образовательной деятельности. Особым образом должна быть организована и работа по физическому развитию дошкольников. Проектируя

и реализуя занятия по физическому развитию детей, педагог, кроме обучающих, воспитательных и оздоровительных задач, ставит дополнительно и коррекционные.

**Для детей с нарушением речи в бассейне** проводятся упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса, статической и динамической коррекции движений, воспитания чувства ритма, развитие дыхания, силы голоса, обогащение и активизацию словаря, развитие понимания речи. Преодоление общего недоразвития речи требует интегрированного подхода, при котором применяется медикаментозное лечение, система логопедической работы, занятия по коррекции и развитию психических функций, занятия по формированию общей мелкой и артикуляционной моторики, основу коррекционной работы составляет метод сенсорно - двигательной интеграции.

#### **Задачи на занятии в бассейне (коррекционно-оздоровительные):**

развивать динамическую координацию движений, мышечный тонус

- совершенствовать мелкую моторику
- воспитывать произвольное внимание, диафрагмальное и фонационное дыхание
- развивать статическую и динамическую коррекцию движений
- развивать эмоционально-волевую сферу
- развивать сенсомоторную и речедвигательную моторику (воспитательные)
- снимать психологическое напряжение
- развивать выносливость, целеустремленность, настойчивость в достижении цели
- учить навыком плавания



- укреплять мышцы передней стенки живота и спины
- формировать мышечный корсет
- формировать плавательную осанку и укреплять мышц свода стоп
- учить правилам безопасности на воде
- повышать самооценку ребенка в семье по достигнутым результатам. Задачи обучения плаванию детей старшей группы (5-6 лет).

#### **Гигиеническое воспитание:**

- учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа);
- самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом);
- помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

#### **Развитие двигательных умений и навыков:**

- учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты),
- выполнять руками круговые движения вперед и назад.

#### **Погружение:**

учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

#### **Скольжение:**

- учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание,
- скользить на груди и спине.
- отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль».
- учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде;
- выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

#### **Дыхание:**

- учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды;
- делать выдох через рот и нос, а вдох через рот.
- учить выдыхать постепенно носом.
- начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

#### **Развитие и воспитание физических качеств:**

- продолжать развивать силу, быстроту, выносливость;
- воспитывать смелость, целеустремлённость, выдержку.

#### **Правила поведения:**

- учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам;
- не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу;
- вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

### **Распределение упражнений в порядке усложнения:**

#### **Упражнения в ходьбе и беге:**

- использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования),
- бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты),
- бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

#### **Упражнения в прыжках:**

- «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе;
- «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

#### **Упражнения на погружение под воду и дыхание:**

- «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду;
- «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду;
- «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища;
- «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна;
- «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

#### **Упражнения на скольжение:**

- встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки,

сминимальным скольжением;

- «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользнуть по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги ( то же, но лёжа на спине);
- «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело;
- «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды;
- «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски;
- «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

**Игры:** «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

### **Плавание.**

- Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками.

- Выполнять разнообразные движения руками в воде.
- Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

**Игры на воде:** «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

**Гидроаэробика:** Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

**Задачи обучения плаванию детей подготовительная к школе группы (6 - 7 лет).**

**Гигиеническое воспитание:** продолжать учить чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

**Развитие двигательных умений и навыков:**

- продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку;
- учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь;
- учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания;
- учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный

ВЫДОХ.

**Воспитание физических качеств:** развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

**Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):**

**Передвижение в воде:** все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

**Скольжение:**

- на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»);
- скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой;
- скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

**Отработка дыхания:**

- ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду;
- держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох;
- держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево);
- держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

- Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.
- Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».
- Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

#### **Плавание:**

- ходьба с наклоном вперёд, правя (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.
- Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.
- Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

**Игры и игровые упражнения:** «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

#### **Плавание.**

- Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд).
- Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде.

- Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз).
- Передвигаться по дну водоема на руках.
- Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках.
- Разучивать движения руками.
- Попытаться плавать без поддержки.
- Проплывать произвольным стилем 10–15 м.
- Выполнять разнообразные упражнения в воде. Игры на воде: «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

**Гидроаэробика:** Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

**Взаимодействие с воспитателями групп компенсирующей направленности.**

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня плавательной подготовленности детей. Чтобы занятия по обучению детей плаванию были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно- проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные).

Такие занятия, праздники и развлечения подготавливаются и проводятся совместно с педагогами и учителями логопедами, в соответствии с календарно- тематическим планированием групп.

**Взаимодействие с музыкальным руководителем.**



Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя. Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Годовой календарный учебный график муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка» на 2021-2022 учебный год

Начало учебного года: 01.09.2021

Конец учебного года: 31.05.2022

Летний период: 01.06.2022 - 31.08.2022

Количество учебных недель, дней в году:

всего: 36 недель 4 дня, 182 учебных дня

1 полугодие: 17 недель, 85 дней - 01.09.2021 - 30.12.2021

2 полугодие: 19 недель 4 дня, 97 дней - 10.01.2022 - 31.05.2022

у	- учебный день
в	- выходной день
п	- праздничный день
л/п	- летний оздоровительный период

Месяц	Сентябрь					итого
Неделя	1	1	2	3	4	4 недел и 2



	П	В	В	В	В	В	П	В	В	У	У	У	У	У	У	В	В	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	В	В	У	1 день
Кол-во учебных дней	-		-					5					5					5					1	16								

Месяц	<b>Февраль</b>																												ИТОГО	
Неделя	21						22						23						24						24	3 недели 4 дня				
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		26	27	28	
	У	У	У	У	В	В	У	У	У	У	У	В	В	У	У	У	У	У	У	В	В	У	У	П	У	У	В	В	У	
Кол-во учебных дней	4						5						5						4						1	19				

Месяц	<b>Март</b>																												ИТОГО				
Неделя	25						26						27						28						29						4 недели 2 дня		
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		31	
	У	У	У	У	У	В	В	П	У	У	У	В	В	У	У	У	У	У	У	В	В	У	У	У	У	У	В	В	У	У	У	У	
Кол-во учебных дней	5						3						5						5						4						22		

Месяц	<b>Апрель</b>																												ИТОГО			
Неделя	29				30						31						32						33						4 недели 1 день			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		29	30	
	У	В	В	У	У	У	У	У	В	В	У	У	У	У	У	В	В	У	У	У	У	У	У	В	В	У	У	У	У	У	В	
Кол-во учебных дней	1				5						5						5						5						22			

Месяц	<b>Май</b>																												ИТОГО					
Неделя					34						34						35						36						36		3 недели 3 дня			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		31		
	В	В	П	У	У	У	В	В	П	В	У	У	У	В	В	У	У	У	У	У	У	В	В	У	У	У	У	У	У	В	В	У	У	
Кол-во учебных дней	-				3						3						5						5						2		18			

дней						
------	--	--	--	--	--	--

Месяц	<b>Июнь</b>																														<b>ИТОГО</b>
Неделя	1					2					3					4					5										
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	л/п	л/п	л/п	в	в	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	в	в	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	в	в	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	в	в	л/п	л/п	л/п	

Месяц	<b>Июль</b>																															<b>ИТОГО</b>
Неделя	6				7					8					9					10												
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п

Месяц	<b>Август</b>																															<b>ИТОГО</b>
Неделя	11				12					13					14																	
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п

### 3.2. Учебный план образовательной работы.

		Количество образовательной деятельности в:		
Этапы	Возраст	Неделю	Месяц	Год
Первый	3-4 года	Продолжительность 1 занятия: 15 минут		
		1 (10-15 мин.)	4 (40-60 мин.)	36 (360-540 мин.)
Второй	4-5 лет	Продолжительность 1 занятия: 20 минут		
				68

		1 (20 мин.)	4 (80 мин.)	36 (720 мин.)
Третий	5-6 лет	Продолжительность 1 занятия: 25 минут		
		1 (25 мин.)	4 (100 мин.)	36 (900 мин.)
Четвёртый	6-7 лет	Продолжительность 1 занятия: 30 минут		
		1 (30 мин.)	4 (120 мин.)	36 (1080 мин.)

**3.3.РАСПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ПЛАВАНИЮ  
на 2021-2022 учебный год  
(1-Й КОРПУС)**

Группы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Общеразвивающей направленности раннего возраста для детей от 1 до 3 лет №1					
Общеразвивающей направленности раннего возраста для детей от 1 до 3 лет №2					
Общеразвивающей направленности младшего возраста для детей от 3 до 4 лет №1				8.00-8.15/ 8.25-8.40	

Компенсирующей направленности среднего возраста для детей от 4 до 5 лет №1				8.50-9.10	
Компенсирующей направленности среднего возраста для детей от 4 до 5 лет №1		8.00-8.20			
Компенсирующей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 5 до 6 лет №1				9.20-9.40/ 9.55-10.20	
Общеразвивающей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 5 до 6 лет №2				10.30-10.55/ 11.05-11.30	
Компенсирующей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 5 до 6 лет №3				11.40-12.05	
Компенсирующей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 6 до окончания образовательных отношений №1		8.30-9.00/ 9.10-9.40			
Компенсирующей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 6 до окончания образовательных отношений №2		9.50-10.20/ 10.30-11.00			
Общеразвивающей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 6 до окончания образовательных отношений №3		11.00-11.30/ 11.40-12.10			

### **3.4. Методическое обеспечение образовательного процесса.**

#### **Наглядно- демонстрационный материал.**

- перспективный план занятий по плаванию на все возрастные группы;
- календарный план занятий по плаванию на все возрастные группы;
- задачи годового плана;
- годовой план организационно-методической работы по плаванию;
- Папка консультаций для родителей и педагогов:
- Буклеты
- Памятки
- Презентации

- Инфографика
  - Видеоматериал на электронном носителе
  - сетка занятий;
  - циклограмма инструктора по плаванию;
  - график работы бассейна;
  - график проветривания;
  - задачи физического развития;
  - задачи обучения;
  - мониторинг;
  - индивидуальная работа с детьми;
  - журнал инструктажей;
  - протокол педагогического обследования плавательных умений и навыков детей всех возрастных групп;
  - справки диагностического обследования детей;
  - реферат «Закаливания в дошкольных учреждениях»;
  - инструкции помощь тонущему ( как вести себя в бассейне и т.д.);
  - перспективный план работы с родителями,
  - перспективный план работы с воспитателями и обслуживающим персоналом ДОУ;
  - план-график прохождения учебного материала по плаванию; материалы по мониторингу качества сформированных плавательных умений и навыков;
  - перспективный план работы по обучению детей плаванию;
  - работа по взаимодействию с узкими специалистами;
  - совместная коррекционная работа инструктора по плаванию и логопедов
- Папки:** игры на воде; для мониторинга; закаливание; задачи по плаванию; консультации для родителей и педагогов; конспекты занятий; наглядно демонстрационный материал; материал по самообразованию; гимнастика; копилка;

### 3.5. Развивающая предметно-пространственная образовательная среда.

Развивающая предметно-пространственная среда (согласно ФГОС) — это определенное пространство,

организованно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, физическом и духовном развитии в целом. Согласно требованиям ФГОС развивающая предметно-пространственная среда должна быть:

- содержательно-насыщенной;
- трансформируемой;
- вариативной;
- полифункциональной;
- доступной;
- безопасной.

Насыщенность РПП среды предполагает:

- разнообразие материалов, оборудования, инвентаря;
- соответствие возрастным особенностям и содержанию программы.

Полифункциональность материалов предполагает:

— возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды. Трансформируемость пространства обеспечивает возможность изменений РПП среды в зависимости:

- от образовательной ситуации; от меняющихся интересов детей;
- от возможностей детей.

Вариативность среды предполагает:

- наличие различных пространств;
- периодическую сменяемость игрового материала;
- разнообразие материалов и игрушек для обеспечения свободного выбора детьми;
- появление новых предметов стимулирующих двигательную, игровую, активность детей.



Доступность среды предполагает:

- доступность для детей всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;
- свободный выбор спортивного инвентаря, игрушек для активных игр в водной среде;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность среды:

- соответствие всех ее элементов по обеспечению надежности и безопасности.

*Классификация оборудования бассейна:*

1. Для освоения передвижений в воде, ознакомление со свойствами воды, преодоление водобоязни.
2. Для овладения навыком погружения в воду.
3. Для овладения навыкам лежания и скольжения.
4. Для развития дыхания.
5. Для закрепления и совершенствования плавательных движений.
6. Для развития физических качеств.
7. Для профилактики плоскостопия.

№	Наименование	Количество
1.	Рыбы-кольца (тонущие)	12
2.	Большие кольца (тонущие)	4
3.	Средние кольца(тонущие)	8
4.	Малые кольца(тонущие)	16
5.	Мягкие тарелки	3
6.	Мягкие игрушки(мячи)	11
7.	Тонущие обручи	3
8.	Игрушки резиновые	26
9.	Игрушки не тонущие	25
10.	Игрушки тонущие	60

11.	Резиновые фигуры	10
12.	Кольца	6
13.	Трубки для дыхания под водой	10
14.	Надувные круги	10
15.	Ведро пластмассовые	8
16.	Тонущие игрушки(яйца)	11
17.	Мяч надувной	1
18.	Мяч резиновый	2
19.	Обруч (пластмассовый)	
20.	Доски для плавания (пластмассовые и пенопластовые)	15
21.	Ласты для плавания	11
22.	Круг надувной спасательный (большой)	1
23.	Нарукавники (надувные)	11
24.	Балабашки	6
25.	Жилет для плавания	2
26.	Длинный шест (деревянный, пластмассовый)	1
27.	Спасательные пояса	15
28.	Круги спасательные	11
29.	Круг спасательный пластмассовый	1
30.	Кольцо баскетбольное (пластмассовое)	1
31.	Корабли пластмассовые	13
32.	Кольца баскетбольные (резиновые)	2
33.	Мячи баскетбольные (резиновые)	2
34.	Ходули для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата	2
35.	Сиденье для опускания в воду для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата	1

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате реализации Образовательной программы по плаванию каждый ребенок:

1. Достаточно физически развит владеет основными культурно-гигиеническими и двигательными навыками.
2. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
3. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, умеет пользоваться средствами личной гигиены, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; понимает и разделяет ценность здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны здоровья своего и окружающих;
4. Знает правила безопасного поведения в воде.
5. Умеет нырять с доставанием предметов и задерживать дыхание под водой.

6. Умеет скользить, выполнять повороты.
7. Умеет организовывать игры, соблюдая правила.
8. Плавает в полной координации кролем на груди, спине и брассом.
9. Умеет договариваться со сверстниками, планировать совместную деятельность;
10. Овладел умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;
11. Овладел необходимыми физическими качествами
12. У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности (культурно-гигиенические, двигательные, самообслуживания и пр.)

#### **Учебно – методическая литература кабинета**

1. С.В.Белиц «Мы учимся плавать» Москва: «Просвещение», 1987г.
2. А.В.Козлов «Плавание доступно всем» Лениздат, 1986г.
3. Методические рекомендации по организации обучения плаванию детей дошкольного возраста. Москва, 1965г.
4. Ирина Большакова «Маленький дельфин» (нестандартная методика обучения детей дошкольного возраста) Ижевск.
5. Т.И.Осокина «Как научить детей плавать». – Москва, «Просвещение», 1985г.
6. Т.А. Протченко, Ю.А.Семёнов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников». Практическое пособие. Методика. Айрис пресс. Москва-2003г.

7. В. Велитченко «Как научиться плавать». Москва-2000г.
8. А. Колкушкин «Закаливание», Москва-1997г.
9. Методические рекомендации по дифференцированным режимам закаливания детей в условиях крайнего севера.
10. «Физкульт - минутка» 5-7 лет.
11. Научно-методический журнал «Физическая культура», 2000г.
12. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду» - Москва, 1991г.
13. Б.Б. Егоров, О.Б. Ведерникова, А.В.Яковлева, «Оздоровительный комплекс в детском саду»- Москва, 2004г.
14. А.П. Макаренко «Плавайте на здоровье» «Физическая культура и спорт», 1988г.
15. Л.Ф. Еремеева «Научите ребёнка плавать» Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста:МП.- СПб.: Издательство «Детство-Пресс» ,2005г.
16. А.П. Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении» - Москва,1999г.
17. М.А. Рунова «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет» - М.: Просвещение, 2007г.
18. Педагогическая диагностика по программе «Развитие». Рекомендации и материалы к проведению: Старший дошкольный возраст.  
– М., 2000г.
19. А.А. Майер Программа развития ДОУ: Построение и реализация. – М.:,2004г.
20. Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам» Младший возраст – М.: Владос,1999г.
21. Е.А. Синкевич, Т.В. Большева «Физкультура для малышей» Методическое пособие для воспитателей. – СПб: «Детство-пресс»,1999г.

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 1990. – 360 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой/ Н.Ж. Булгакова – Москва: Физкультура и Спорт, 2000. – 77 с.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание/ Н.Ж. Булгакова. – Москва: ФиС, 2002. – 95 с.
6. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста/И.А.Большакова. – Москва: АРКТИ, 2005. – 9 с.
7. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание/ Н.Ж.Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. –432с.
8. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду/ Е.К. Воронова. – СПб: «Детство-Пресс», 2003. – 10 с.
9. Васильев В.С. Обучение детей плаванию/ В.С. Васильев. – Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 96–240 с.
10. Велитченко В.К. Как научиться плавать/ В.К. Велитченко. – Москва: Терра-Спорт, 2000. – 96 с.
11. Викулова А.Д. Плавание: Учебное пособие для Вузов/ Под ред. А.Д. Викулова. – Москва: Владос-пресс, 2004. – 220 с.
12. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду/ Е.К. Воронова. – СПб: «Мозаика-Синтез», 2009. – 80 с.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам/ Л.Д. Глазырина. – Москва: Владос, 1999. – 376 с.
14. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания/ И.Л. Гончар. учеб.– Минск, 2005. – 114 с.
15. Досканин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/ А.В. Досканин, Л.Г.Голубева. – Москва: Просвещение, 2003. – 110 с.
16. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для высших учебных заведений. 2-е изд., доп./ В.И. Дубровский. – Москва:Владос, 2002. – 512 с.

17. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие/ Л.Ф. Еремеева. – СПб: детство-пресс, 2005. – 112 с.
18. Ерофеева Т.И. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений/ Т.И. Ерофеева. – Москва, 2005. – 170с.
19. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Железняк, П.А. Петров. –Москва: Академия, 2002. – 264 с.
20. Иванов Е.А. Методические рекомендации тренерам-преподавателям групп начального обучения плаванию/ Е.А. Иванов –Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 152 с.
21. Карпенко Е.Н. Плавание. Игровой метод обучения/ Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова. – Москва: Олимпия-Пресс, 2006. – 48 с.
22. Кенеман А.В. Детские народные подвижные игры/ А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. – Москва: Просвещение, 2009. – 315 с.
23. Кистяковой М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста/ Под ред. М.Ю. Кистяковой. – Москва: Премиум, 2006. –184 с.
24. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний/ В.П. Лукьяненко. – Москва: Норма-М, 2008. – 260 с.
25. Макаренко Л.Т. Обучение плаванию детей/ Л.Т. Макаренко. – Москва: Тера-Спорт, 2005. –187 с.
26. Мартыянов Б.И., Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта/ Б.И. Мартыянов, Е.Н. Гогунев. – Москва:Академия, 2007. – 288 с.
27. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду/ Т.И. Осокина. – Москва: Просвещение, 2003. – 304 с.
28. Осокина Т.И. Физическая подготовка в детском саду/ Т.И. Осокина. – Москва: Инфра-М, 2004. – 185 с.
29. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – Москва: Первое

сентября, 2003. – 182 с.

30. Пензулаевой Л.Е. Физкультурные занятия в детском саду/ Л.Е. Пензулаевой. – Москва: Мозаика-Синтез, 2010. – 80 с.
31. Петрова Н.Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008