

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Кемлянский детский сад «Радуга» комбинированного вида»**

Принята
Решение педагогического совета
№ 1 от «31» 08 2022г.
Протокол № 1 от
«31» 08 2022г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Кемлянский детский сад
«Радуга» комбинированного вида»

О.В. Бурлакова
Приказ № _____ от «31» 09 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Автор-составитель: инструктор по физической культуре и плаванию
первой квалификационной категории
Коляденкова Алина Васильевна

Содержание

Введение	3
1. Целевой раздел программы	5
1.1 Пояснительная записка	
1.2 Цели и задачи реализации программы	
1.3 Принципы, методы и подходы к формированию программы.	
1.4 Характеристика особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста, воспитывающихся в дошкольном образовательном учреждении.	
2. Планируемые результаты освоения программы.	
2. Содержательный раздел	14
2.1 Образовательная область «Плавание»	
2.2 Задачи обучения плаванию по возрастным группам	
2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	
2.4 Диагностика плавательных умений	
3. Организационный момент	21
3.1 Организация образовательной деятельности по плаванию	
3.2 Условия реализации программы	
3.3 Обеспечение безопасности НОД по плаванию.	
Список использованных источников	27
Приложения	
Приложение 1 Перспективный план НОД на 2019-2020 учебный год	
Приложение 2 Перспективный план развлечений на 2019-2020 учебный год	

Введение

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

Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст. 51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие.

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, является частью методического комплекса к общеобразовательной программе дошкольного образования МБДОУ «Радуга» и разработана на основе методики Осокиной Т.И. «Обучение детей плаванию в детском саду» (Под редакцией Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т .Л. Богина).

Программа обеспечивает всестороннее развитие на основе психологических особенностей, создает оптимальные условия. Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Плавание является важной формой оздоровительной работы. Популярность и необходимость обучения плаванию продиктованы не только нарастающей гиподинамией, но, прежде всего жизненной необходимостью этого навыка для всех людей и особенно для детей.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение, в ходе которых создаются условия для формирования развитой, целеустремленной, волевой, смелой личности, а также приобщают детей к видам спорта, ориентируют на выбор спортивного досуга.

Значение плавания велико. Плавание:

- закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды;
- прививает умения и навыки самообслуживания;
- совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких;
- укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия;
- увеличивает работоспособность и силу мышц;
- гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость, совершенствует движения;
- повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, сон, улучшает аппетит.

Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по физической культуре. Инструктор наряду с проведением занятий, проводит предварительные беседы с детьми, проверяет соответствие условий в бассейне санитарным нормам.

1.Целевой раздел рабочей программ

1.1.Пояснительная записка

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

Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст. 51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие.

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, является частью методического комплекса к общеобразовательной программе дошкольного образования МБДОУ «Радуга» и разработана на основе методики Осокиной Т.И. «Обучение детей плаванию в детском саду» (Под редакцией Т.Н. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т.Л.Богина).

Программа обеспечивает всестороннее развитие на основе психологических особенностей, создает оптимальные условия. Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Плавание является важной формой оздоровительной работы. Популярность и необходимость обучения плаванию продиктованы не только нарастающей гиподинамией, но, прежде всего жизненной необходимостью этого навыка для всех людей и особенно для детей.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение, в ходе которых создаются условия для формирования развитой, целеустремленной, волевой, смелой личности, а также приобщают детей к видам спорта, ориентируют на выбор спортивного досуга.

Значение плавания велико. Плавание:

- закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды;

1.2 Цели и задачи реализации программы

Цель: создать необходимые психолого-педагогические условия для преодоления негативного отношения ребенка к воде и использовать плавание как средство оздоровления и полноценного физического развития детей дошкольного возраста.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи:

- 1) Охрана и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие.
- 2) Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
- 3) Приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- 1) Формировать необходимые двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- 2) Расширять кругозор через знакомство с различными водными видами спорта.
- 3) Развивать психофизические качества (силу, быстроту, гибкость, ловкость).
- 4) Формировать доступные первоначальные представления и знания об

организме человека, влиянии физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;

Воспитательные задачи:

- 1) Воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства.
- 2) Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, двигательной деятельности.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

1.3 Принципы, методы и подходы к формированию программы.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- принцип систематичности- предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- принцип сознательности и активности- предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности- предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование(создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- принцип доступности- предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода- обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований- предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка

плавания -от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

1.4 Характеристика особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста, воспитывающихся в дошкольном образовательном учреждении.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы -устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребёнок не может сидеть или стоять, не меняя позы.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны

различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

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- нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом 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.

Старший дошкольный возраст (от 6 до 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. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания.

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.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

2. Планируемые результаты освоения программы.

Младшая группа.

Младший дошкольный возраст -возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- лежать в воде на груди и спине;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и

физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Старшая и подготовительная группы.

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

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных

упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брассе»

2. Содержательный раздел

2.1 Образовательная область Физическое развитие «Плавание»

Детское плавание – модная в последнее время тенденция среди современных родителей. При выборе детского сада решающим фактором в пользу дошкольного учреждения становится именно наличие в нем бассейна. При этом родителей не останавливает ни повышенная родительская плата, ни «нелюбовь» ребенка к воде. Главное – «здоровое» здоровье ребенка, в формировании которого детское плавание играет не последнюю роль.

Занятия в бассейне оказывают укрепляющее действие на растущий детский организм, способствуют росту костной ткани. Усиливается работа легких, что препятствует размножению вредных бактерий в дыхательных путях. Детское плавание – своеобразный массаж для всего тела. И, конечно, самое главное – это радость ребенка от общения с водой: занятия в бассейне детского сада сопровождаются всегда детским смехом, брызгами, фейерверком положительных эмоций. Купание, игры в воде, плавание

благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. 1 месяц занятий плаванием приравнивается 3-4 месяцам «сухой» физкультуры.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность.

2.2 Задачи обучения плаванию по возрастным группам

Основные цели обучения дошкольников плаванию:

- 1. Содействие оздоровлению и закаливанию.*
- 2. Обеспечение всесторонней физической подготовки.*

Задачи обучения плаванию по возрастным группам:

Младшая группа.

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Привить интерес, любовь к воде.
3. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.);
4. Учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, играть и плескаться в ней.

5.Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде различными способами, погружаться в воду; учить выдоху в воде, лежать на груди и на спине, скользить по воде с игрушкой в руках.

6.Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

Средняя группа.

1.Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.

2.Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.

3.Учить работе ног стилем кроль на груди и спине с опорой и без нее.

4.Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старшая и подготовительная группы.

1.Формировать гигиенические навыки.

2.Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.

3.Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.

4.Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для изучаемого способа плавания.

5.Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Очень важна работа с родителями воспитанников, ведь от их заинтересованности успехами ребенка в плавании может зависеть как его жизнь и здоровье, так и возможно спортивное будущее. С этой целью проводятся родительские собрания в группах, говорится о важности обучения плаванию для сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Проводятся экскурсии в бассейн, во время которых родители видят условия,

созданные для проведения занятий, яркое оборудование; родители получают ответы на интересующие их вопросы.

В течение года для родителей выпускаются информационные стенды с фотографиями занятий. Так же родители получают информацию на официальном сайте нашего ДОУ.

Перспективный план работы с родителями на 2019-2020 учебный год.

№	Срок	Содержание работы
1	Октябрь	Консультация: «Как подготовить ребенка в бассейн». Цель: Ознакомить родителей как правильно собрать детей к занятиям плаванием.
2	Ноябрь	Анкетирование: «Значение плавания в детском саду в жизни вашего ребенка». Цель: Выявить отношение родителей к занятиям плаванием.
3	Декабрь	Оформление наглядной информации: «Зима плаванию не помеха». Цель: Расширить знания родителей о пользе своевременного обучения плаванию.
4	Январь	Оформления наглядной информации: «Рекомендации по закаливанию». Цель: Показать влияние занятий плаванием на оздоровление, закаливание, физическое развитие дошкольников.
5	Февраль	Консультация: «Плавание – это способ укрепления здоровья и полезный для жизни навык!». Цель: Пропаганда плавания среди родителей воспитанников.

6	Март	Оформление папки-передвижки «Значение занятий по плаванию для укрепления организма человека». Цель: Пропаганда плавания и здорового образа жизни среди родителей воспитанников.
7	Апрель	Анкетирование: «Ваше мнение о закаливании и обучении вашего ребенка плаванию». Цель: Выяснить мнение родителей о проделанной работе за год, узнать их пожелания.
8	Май	Отчет о проделанной работе за 2018 – 2019 учебный год. (Открытые занятия). Консультация на тему «Безопасность у воды». Цель: Дать рекомендации о безопасном нахождении у воды.

2.4 Диагностика плавательных умений

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т. И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка.

Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Таблица 1 **Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.**

Возрастная группа	Задача
II младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее,

	безбоязненно играть и плескаться, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Таблица 2 **Контрольное тестирование (младший возраст)**

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

Таблица 3 **Контрольное тестирование (средний возраст)**

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Таблица 4 **Контрольное тестирование (старший возраст)**

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.

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

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение
 - прививает умения и навыки самообслуживания;
 - совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких;
 - укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия;
 - увеличивает работоспособность и силу мышц;
 - гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость, совершенствует движения;
 - повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, сон, улучшает аппетит.

Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по физической культуре. Инструктор наряду с проведением занятий, проводит предварительные беседы с детьми, проверяет соответствие условий в бассейне санитарным нормам.

3. Организационный момент

3.1 Организация образовательной деятельности по плаванию

Цикл занятий по обучению дошкольников плаванию включает в себя: для детей 3-4 лет 3 занятия (1 раз в неделю), 4-7 лет 3 занятий в год (1 раз в неделю).

Распределение количества занятий по плаванию в возрастных подгруппах на 2019-2020 учебный год

Таблица 5

Возрастная подгруппа	Количество занятий		
	В неделю	В месяц	В год
2 младшая группа	1	4	36
Средняя группа	1	4	36
Старшая группа	1	4	36
Подготовительная к школе	1	4	36

Нормирование занятий по плаванию в разных возрастных группах

Таблица 6

Возрастная группа	Количество подгрупп	Количество детей в подгруппе	Длительность занятия в одной подгруппе, мин
2 младшая группа	3	6-8	15
Средняя группа	2	8 – 10	20
Старшая группа	2	10 – 12	25
Подготовительная группа	2	10 – 12	30

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитию физических качеств, формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости настойчивости, чувства собственного достоинства.

По структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть. Построение занимающихся, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений, знакомство с подвижными играми.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа, подведение итогов занятий.

3.2 Условия реализации программы

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия. Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. И включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;

- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Таблица 7

t воздуха в раздевалки(С)	t воздуха в зале(С)	t воздуха в бассейне(С)	t воды(С)
26-27	20-22	29-31	29-32

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиН от 15.05.2013г.). Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:

- доски,
- мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, нудлы, надувные игрушки и т.д.)
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде
- обручи для упражнений в воде.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

3.3 Обеспечение безопасности НОД по плаванию.

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

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

- ✓ Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- ✓ Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- ✓ Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- ✓ Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- ✓ Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- ✓ Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- ✓ Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- ✓ Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- ✓ Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- ✓ Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

- ✓ Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- ✓ При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- ✓ Соблюдать методическую последовательность обучения.
- ✓ Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- ✓ Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- ✓ Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- ✓ Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

- ✓ внимательно слушать задание и выполнять его;
- ✓ входить в воду только по разрешению преподавателя;
- ✓ спускаться по лестнице спиной к воде;
- ✓ не стоять без движений в воде;
- ✓ не мешать друг другу, окунаться;
- ✓ не наталкиваться друг на друга;
- ✓ не кричать;
- ✓ не звать нарочно на помощь;
- ✓ не топить друг друга;
- ✓ не бегать в помещении бассейна;
- ✓ проситься выйти по необходимости;
- ✓ выходить быстро по команде инструктора.

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

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

Список использованных источников

1. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
3. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
4. Яблонская С.В., Циклис С.А., Физкультура и плавание в детском саду. –М.:ТЦ Сфера,2008-112с (Здоровый малыш)
5. Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде.-СПб:ГАФК, 1996
6. Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию: Лекция-СПб ГАФК, 1999
7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. -М.: Физкультура и спорт, 1989 Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. -М., Советский спорт,1990.
8. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).

Приложение 1

Перспективный планирование по обучению детей плаванию на 2022-2023 учебный год

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НОД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ.

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь			1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох
ноябрь	1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 2. Закрепить выполнение упражнения «стрела»	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 2. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей	1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями	1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду
декабрь	1. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем 2. Побуждать плавать на груди и спине	1. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений 2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно	1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине	1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль 2. Упражнять в выполнении старта в воду
январь			1. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде 2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине	1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине 2. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине

февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10 2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе 3. Воспитывать выдержку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отработать движения, как при плавании способом кроль 2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе 3. Развивать выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой 2. Упражнять в скольжении 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине 2. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе
март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнять скольжение из любого и.п. 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками 3. Воспитывать настойчивость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы 2. Упражнять в прыжках с нырянием 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы 2. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение ритмично дышать 2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине 3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно
апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить согласованно выполнять движения руками, ногами с дыханием 2. Упражнять в скольжении на груди и на спине 3. Воспитывать ловкость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша 2. Упражнять в нырянии 3. Закреплять правила поведения в воде 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди 2. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди 	<p>Диагностика плавательных умений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений 2. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НОД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В СТАРШЕЙ ГРППЕ

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь			<ol style="list-style-type: none"> Беседа о правилах поведения в бассейне Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине) 	<ol style="list-style-type: none"> Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду Упражнять в умении выполнять выдох в воду 	<ol style="list-style-type: none"> Продолжать учить детей делать выдох в воду Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде 	<ol style="list-style-type: none"> Продолжать учить детей делать выдох в воду Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде 	<ol style="list-style-type: none"> Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> Учить передвигаться и ориентироваться под водой Упражнять в умении лежать на воде 	<ol style="list-style-type: none"> Учить детей лежать на поверхности воды Воспитывать у детей инициативу и находчивость 	<ol style="list-style-type: none"> Учить двигаться в воде прямо, боком Познакомить с движениями ног в воде 	<ol style="list-style-type: none"> Учить работать ногами, как при плавании кролем Отрабатывать согласованность действий
январь			<ol style="list-style-type: none"> Учить детей выполнять скольжение Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду 	<ol style="list-style-type: none"> Продолжать учить скольжению на груди Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела
февраль	<ol style="list-style-type: none"> Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать Учить выдоху в воду во время скольжения на груди 	<ol style="list-style-type: none"> Учить детей всплывать и лежать на спине Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем 	<ol style="list-style-type: none"> Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль 	<ol style="list-style-type: none"> Формировать навыки лежания на спине Воспитывать смелость

март	<ul style="list-style-type: none"> 1. Учить скользить на спине 2. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в скольжении 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение скользить на спине 2. Воспитывать самостоятельность, смелость 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение выполнять выдох в воду 2. Показать детям скольжение с доской в руках
апрель	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках 2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НОД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь	<ol style="list-style-type: none"> Беседа с детьми о пользе плавания Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём 	<ol style="list-style-type: none"> Беседа о свойствах воды Знакомство с правилами поведения на воде Создать представление о движениях в воде, о плавании 	<ol style="list-style-type: none"> Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками 	<ol style="list-style-type: none"> Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду Упражнять в выполнении разных движений в воде
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды Приступить к упражнениям на погружение лица в воду 	<ol style="list-style-type: none"> Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды Приступить к упражнениям на погружение лица в воду 	<ol style="list-style-type: none"> Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками Продолжать упражнять в погружении лица в воду 	<ol style="list-style-type: none"> Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками Продолжать упражнять в погружении лица в воду 	<ol style="list-style-type: none"> Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено) 	<ol style="list-style-type: none"> Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки Упражнять в выполнении движений парами Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно 	<ol style="list-style-type: none"> Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках
январь			<ol style="list-style-type: none"> Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках Приучать передвигаться организованно 	<ol style="list-style-type: none"> Учить детей выполнять вдох и выдох в воду Упражнять в передвижении в воде

февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Воспитывать уверенность в передвижении в воде 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде
март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3. Воспитывать самостоятельность 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха
апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НОД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ II МЛ. ГР.

месяц	Содержание программы
октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём 2. Ознакомить детей со свойствами воды 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку преподавателя
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей опускать лицо в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде
январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить передвигаться в воде в разных направлениях
февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду
март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить передвигаться на руках по дну, вытянув ноги
апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох 2. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги