

ГБОУ ДО ДТДМ на Миусах

**Дополнительная образовательная программа по  
плаванию**

**«Послушные волны»**

**Направление: физкультурно-оздоровительное**

**Срок реализации: 4 года**

**Составитель: Кузнецова Л.В. – педагог дополнительного образования**

**Москва 2020 – 2021**

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Первая волна (3 – 4) года.....	4
Вторая волна (4 – 5) лет. ....	6
Третья волна (5– 6) лет.....	8
Четвертая волна (6–7) лет.....	10
Мониторинг .....	13
Содержание занятий.....	15
Первая волна (3-4года) .....	15
Вторая волна (4-5лет).....	17
Третья волна (5-6) лет. ....	19
Четвертая волна (6-7) лет.....	22
Календарно – тематическое планирование .....	24
Первая волна (3-4) года. ....	24
Вторая волна (4-5) лет.....	26
Третья волна (5-6) лет. ....	29
Четвертая волна (6-7) лет.....	31
Методическое обеспечение и оборудование. ....	33
Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе .....	34
Литература: .....	36

## Пояснительная записка

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

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОО всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

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

Данная адаптированная программа составлена на основе программы А.А. Чеменовой и Т.В. Столмаковой, Система обучения плаванию детей дошкольного возраста «Послушные волны».

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начально обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

## Первая волна (3 – 4) года.

### Возрастные возможности

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы – к 3 – 4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 – 4 кг в возрасте 3 – 4 лет.

Весовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3 – 4 года почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

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

### Раздел «Плавание»

#### Задачи

1. Адаптировать детей к водному пространству:

- познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.;
- учить не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;
- учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.

2. Приобщать малышей к плаванию:

- учить скользить с надувным кругом и без него;
- научить выдоху в воду;
- формировать попеременное движение ног (способом кроль);
- учить плавать облегченным способом.

#### Упражнения и игры

«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Мы в аквапарке», «Щука и рыба», «Оса», «Усатый сом», «Найди клад», «Сердитая рыбка», «Жучок – паучок», «Затейники».

## Раздел «Здоровье»

### Задачи

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
3. Формировать «дыхательное удовольствие».
4. Формировать гигиенические навыки:
  - самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
  - мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
  - насухо вытираться при помощи взрослого;
  - одеваться в определенной последовательности.
5. Учить правилам поведения на воде:
  - осторожно ходить по обходным дорожкам;
  - спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;
  - не толкаться и не торопить впереди идущего;
  - слушать и выполнять все указания инструктора.

## Вторая волна (4 – 5) лет.

### **Возрастные возможности**

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка больше, чем у трех-, четырехлетнего.

Интенсивно развивается кровеносная система. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. 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, в том числе – нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц.

Движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом.

### **Раздел «Плавание»**

#### **Задачи:**

1. Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
3. Продолжать учить плавать облегченными способами.
4. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способами кроль на груди, на спине.

#### **Упражнения и игры**

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры (Догони меня, Телефон, Насос, Аквалангисты, Моторная лодка, Торпеда, Звездочка, Стрелка, Поплавок, Винт, Рыбак и рыбки, Затейники, Найди клад, Сомbrero, Веселые ребята, Салки, Море волнуется, Удочка).

## **Раздел «Здоровье»**

### **Задачи**

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки:
  - раздеваться и одеваться в определенной последовательности,
  - аккуратно складывать и вешать одежду,
  - самостоятельно пользоваться полотенцем,
  - последовательно вытирать части тела.

## Третья волна (5– 6) лет.

### Возрастные возможности

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растет неравномерно – длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Позвоночный столб чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития.

Возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных действий. 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 другу).

### Раздел «Плавание»

#### Задачи

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.
2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Изучать движения ног способом дельфин.

#### Упражнения и игры

Упражнения (Звездочка, Стрелка, Винт, Поплавок, Торпеда, Стрелка – Звездочка – Стрелка). Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры (Море волнуется, Буксир, Невод, Салки с мячом, с шайбой, Поплавок, Затейники, Пушбол, Караси и карпы, Веселые ребята, разнообразные эстафеты).

### Раздел «Здоровье»

#### Задачи

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.

4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.

5. Формировать гигиенические навыки:

- научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
- самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
- тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
- осторожно сушить волосы под феном.

## Четвертая волна (6–7) лет.

### Возрастные возможности

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы.

Движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

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

### Раздел «Плавание»

#### Задачи

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Изучать движения ног способом брасс.
3. Обучать плаванию способом брасс, дельфин в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
6. Учить плавать под водой.
7. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.
8. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
9. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
10. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

#### Упражнения и игры

Скольжение с различным положением рук, Торпеда с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры (У кого больше пузырей, Салки с предметами, фиксированным положением на воде, Охотники и утки, Белые медведи, Невод, Веселые ребята, Пушбол, Удочка, Переправа, Разноцветные мячи, разнообразные эстафеты, Водное поло).

### Раздел «Здоровье»

#### Задачи

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.

2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки:
  - быстро раздеваться и одеваться;
  - правильно мыться под душем;
  - насухо вытираться;
  - сушить волосы под феном;
  - следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

### **Организация и проведение занятий**

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

#### **Оздоровительные задачи**

- охрана и укрепление здоровья ребенка;
- гармоничное психофизическое развитие;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- повышение работоспособности организма;
- приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

#### **Образовательные задачи**

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств (сила, быстрота, гибкость, ловкость);
- формирование знаний о способах плавания;
- развитие внимания, мышления, памяти.

#### **Воспитательные задачи**

- воспитание двигательной культуры;
- воспитание нравственно-волевых качеств (смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства)

#### **Форма проведения занятий.**

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДОУ. Комплектуя группы для проведения занятий,

надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг).

**Структура проведения занятий.**

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

**Прогнозируемый результат:**

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

**Формы подведения итогов реализации программы:**

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

## Мониторинг

### Первая волна (3-4) года.

№	Ф.И.	Передвижения	Погружение	Выдохи в воду	Плавание с игрушкой
1					
2					

Высокий уровень - выполнено 4 теста (1 тест – 4 балла).

Средний уровень - выполнено 2-3 теста.

Низкий уровень – выполнено 1- 2 теста

### Вторая волна (4-5) лет.

№	Ф.И.	Ориентирование в воде	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с доской	Скольжение на груди или спине
1						
2						

Высокий уровень - выполнено 5 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 3-4 теста.

Низкий уровень – выполнено 1- 2 теста

### Третья Волна (5-6) лет.

№	Ф.И.	Плавание с доской	«Звезда» на груди	«Звезда» на спине	«Поплавок»	Скольжение на груди (с работой ног)	Скольжение на спине (с работой ног)
1							
2							

Высокий уровень - выполнено 6 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.

**Четвертая волна (6-7) лет.**

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

Высокий уровень – выполнено 6-7 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.

## Содержание занятий

### Первая волна (3-4года)

№	Тема.
1	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию).
2	Обще-развивающие упражнения на суше – Ходьба на носках, руки согнуты в локтях; ходьба на четвереньках большими шагами; прыжки на двух ногах.
3	Обще-развивающие упражнения в воде – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления. .
4	Упражнения для ознакомления со свойствами воды.
5	Упражнения, для освоения воды.
6	Упражнения, обучающие передвижению в воде.
7	Упражнения, обучающие дыханию.

8	Упражнения, обучающие погружению и всплытию.
9	Упражнения, обучающие скольжению на груди.
10	Упражнения, обучающие скольжению на спине.
11	Закрепление приобретенных навыков.
12	Контроль приобретённых навыков.

## Вторая волна (4-5лет)

№	Тема.
1	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию).
2	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
3	Обще-развивающие упражнения в воде – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
4	Упражнения, для ознакомления со свойствами воды.
5	Упражнения, обучающие дыханию.
6	Упражнения, обучающие погружению и всплытию.
7	Упражнения, обучающие скольжению.
8	Упражнения, обучающие движению рук при плавании.
9	Упражнения, обучающие движению ног при плавании.

10	Упражнения, обучающие всплыванию и лежанию на спине.
11	Разучивание элемента «поплавок».
12	Разучивание элемента «звезда» на груди.
13	Разучивание элемента «звезда» на спине.
14	Совершенствование приобретенных навыков.
15	Контроль приобретённых навыков.

### Третья волна (5-6) лет.

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

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

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

## Четвертая волна (6-7)лет.

№	Тема.
1	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию).
2	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед; бег: лицом вперед, по кругу, с изменением направления.
3	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед; бег: лицом вперед, по кругу, с изменением направления.
4	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «поплавок».
5	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «звезда» на груди.
6	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «звезда» на спине.
7	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление дыхания при плавании «кроль» на груди.

8	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление дыхания при плавании «кроль» на спине.
9	Упражнения на совершенствование и закрепление движения ног при плавании кроль на груди.
10	Упражнения на совершенствование и закрепление движения ног при плавании кроль на спине.
11	Упражнения на совершенствование и закрепление работы рук при плавании «кроль» на груди.
11	Упражнения на совершенствование и закрепление работы рук при плавании «кроль» на спине.
12	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление плавания «кроль» на груди.
13	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление плавания «кроль» на спине.
14	Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «дельфин».
15	Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «басс».
16	Контроль приобретённых навыков.

Первая волна (3-4) года.

Месяц	Задачи.	Кол-во занятий.
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	2
	2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе.	2
	Приучать детей входить в воду. 3. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	2
Октябрь	1. Обучать передвижениям в воде.	4
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	4
Ноябрь	1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.	2
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	3
	3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	3
Декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	2
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	3
	3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	3
Январь	1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	2
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и воде).	3
	3. Обучать вдоху и выдоху в воду	3

Февраль	1. Обучать вдоху и выдоху в воду.	2
	2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	3
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	3
Март	1. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	4
	2. Обучать движению рук, как при плавании брасс (на суше и в воде).	4
Апрель	1. Обучать движению рук, как при плавании брасс (на суше и в воде).	2
	2. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	3
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	3
Май	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	3. Контроль приобретённых навыков.	2

## Вторая волна (4-5) лет.

Месяц	Задачи.	Кол-во занятий.
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	2
	2. Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед – назад	2
	3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	2
Октябрь	1. Обучать передвижениям в воде.	2
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	2
	3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	2
	4. Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног, как при плавании способом кроль на груди, спине.	2
Ноябрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.	2
	3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	2
	4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
	5. Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног, как при плавании способом кроль на груди, спине.	1

Декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
	5. Обучать скольжению на груди, на спине	

Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.</li> <li>2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперед.</li> <li>3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.</li> <li>4. Обучать движению ног, как при плавании кролем на груди, на спине (на суше и в воде).</li> <li>5. – в согласовании с дыханием</li> </ol>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).</li> <li>2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.</li> <li>3. Обучать движению ног, как при плавании кролем на груди, на спине (на суше и в воде).</li> <li>4. Обучать движению рук, как при плавании кролем на груди, на спине (на суше и в воде).</li> <li>5. Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых вперед.</li> </ol>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение на груди, на спине.</li> <li>2. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.</li> <li>3. Дальнейшее обучение движениями рук, как при плавании способом брасс.</li> <li>4. Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания.</li> </ol>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

Ап рел ь	1. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.	2
	2. Дальнейшее обучение движениями рук, как при плавании способом брасс.	2
	3. Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания.	2
	4. Скольжение на груди, на спине.	
Ма й	1. Дальнейшее обучение движениями рук, как при плавании способом брасс.	2
	2. Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания.	2
	3. Скольжение на груди, на спине.	1
	4. Контроль приобретенных навыков.	1

### Третья волна (5-6) лет.

Месяц	Задачи.	Кол-во занятий.
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	1
	2. Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе.	1
Октябрь	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	3
	2. Плавание кролем на груди при помощи движений (ног в согласовании с дыханием)	3
	3. Плавание кролем на груди при помощи движений (рук при задержанном дыхании)	2

Ноябрь	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	2
	2. Плавание кролем на груди при помощи движений (ног в согласовании с дыханием)	2
	3. Плавание кролем на груди при помощи движений (рук при задержанном дыхании)	2
	4. Плавание кролем на груди при помощи движений (рук в согласовании с дыханием)	2
Декабрь	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	2
	2. плавание кролем на груди (при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании)	2
	3. Плавание кролем на спине (при помощи движений ног)	2
	4. Плавание кролем на спине (при помощи движений рук)	2

Ян варь	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	2
	2. Плавание кролем на груди в полной координации	2
	3. Плавание кролем на спине (при помощи движений ног)	2
	4. Плавание кролем на спине (при помощи движений рук)	2
Фе раль	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	1
	2. Плавание кролем на груди в полной координации	2
	3. Плавание кролем на спине (при помощи движений ног; рук)	2
	4. Плавание кролем на спине в полной координации	2
Ма рт	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	2
	2. Плавание кролем на груди в полной координации	2
	3. Плавание кролем на спине в полной координации	2
	4. Изучение движений рук способом (брасс в согласовании с дыханием)	2
Ап рель	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	1
	2. Плавание кролем на груди в полной координации	2
	3. Плавание кролем на спине в полной координации	2
	4. Изучение движений рук способом (брасс в согласовании с дыханием)	2
	5. Изучение движений ног способом дельфин	1
Ма й	1. Изучение движений рук способом (Брасс, дельфин в согласовании с дыханием)	4
	2. Плавание комбинированным способом	3
	3. Контроль приобретенных навыков	1

#### Четвертая волна (6-7) лет.

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

Ян варь	1. Закрепление всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
	2. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами	2
	3. Закрепление и совершенствование плавания «кроль» на груди и спине.	2
	4. Изучение движений ног способом брасс	2
Фе вра ль	1. Закрепление всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
	2. Обучение плаванию способом брасс в полной координации	2
	3. Закрепление и совершенствование плавания «кроль» на груди и спине.	2
	4. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин	2
Ма рт	1. Закрепление всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин	2
	3. Обучение плаванию способом брасс в полной координации	2
	4. Обучение плаванию под водой	3
Ап рел ь	1. Закрепление всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Обучение плаванию способом брасс в полной координации	3
	3. Обучение плаванию под водой	2
	4. обучение плаванию способом дельфин в полной координации	2
Ма й	1. Закрепление плавания «кроль» на груди и спине.	2
	2. Обучение плаванию под водой	2
	3. Обучение плаванию способом дельфин и брасс в полной координации	3
	4. Контроль приобретённых навыков.	1

## Методическое обеспечение и оборудование.

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

- спасательные круги; - плавательные доски; - нарукавники.

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

- надувные игрушки

- резиновые и пластмассовые игрушки;

- тонущие игрушки;

- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;

- ежедневная смена воды;

- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;

- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;

- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

### Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
4 – 5 лет	+ 28... +29°C	+26... +28°C	0,7-0,8
5 – 6 лет	+ 27... +28°C	+26... +28°C	0,8
6 – 7 лет	+ 27... +28°C	+26... +28°C	0,8

#### **Обеспечение безопасности занятий 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 занятия 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.

- Допускать детей к непосредственно занятиям 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 занятий 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 занятий по плаванию.

- Не проводить непосредственно занятия по плаванию 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 на занятиях 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 наблюдение 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.

## Литература:

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