**Рабочая программа по обучению плаванию**

**для детей 3-7 лет всех возрастных групп**

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного**

**учреждения Центр развития ребенка – детский сад № 31**

Инструктор по плаванию Удовенко Ю.Н,

**г.Яровое**

**2015-2016г**

**Пояснительная записка.**

Здоровье – драгоценный дар, который человек получает от природы. Недаром в народе говорят: «Здоровому – все здорово» об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда.

За последние годы число больных детей катастрофически возросло. Ритм современной жизни вызывает нервные перегрузки, а научно-технический процесс породил целый комплекс неблагоприятных факторов, ослабляющих иммунитет человека. В итоге резко пошла кривая простудных, сердечно - сосудистых заболеваний, болезней позвоночника, обмена веществ. Бороться с этими болезнями можно. Физическая культура и спорт являются мощнейшим средством профилактики. Еще в XVIII веке знаменитый французский врач Тиссо говорил: “Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения”.

Самыми лучшими лекарственными средствами являются те, которые стимулируют наши собственные целебные силы и повышают сопротивляемость организма, его устойчивость к воздействию микробов и других вредоносных факторов. Этим средством является здоровый образ жизни и использование естественных защитно-приспособленных сил организма:

1) режим дня;

2) закаливание;

3) рациональное питание;

4) физическая культура и спорт как важнейший фактор оздоровления организма.

Разные виды физической активности неодинаково влияют на различные системы в организме человека.

Благотворное влияние на сердечно - сосудистую систему оказывает плавание, которое способствует увеличению ее мощности, экономичности. При плавании снижается утомление нервной системы, улучшается сон. Обучение плаванию может эффективно использоваться для профилактики сутулости, сколиоза и других нарушений осанки.

Дошкольный возраст является тем периодом, когда происходит сохранение и развитие потребности в активной двигательной деятельности и происходит “пуск” механизмов развития всех способностей ребенка, пропустив который, очень трудно или совсем невозможно наверстать в будущем.

Одним из эффективнейших способов физического развития и оздоровления детей является плавание.

Человек рождается со способностью ходить, но плавать необходимо учиться. Процесс обучения в плавании, как и в любой другой науке, совершенствовался по мере развития общества.

Основное правило в педагогике - идти от простого к сложному, от легкого к трудному и от известного к неизвестному. Это правило следует соблюдать и при обучении детей плаванию.

Наш небольшой бассейн помогает круглый год многим детям общаться с водой, получать навыки безбоязненного общения с ней, первоначальные навыки плавания. Далеко не все из тех, кто посещает бассейн, станут чемпионами, да и вообще спортсменами – пловцами, но навыки, приобретенные в детстве, сохранят на всю жизнь.

Программы воспитания и обучения детей дошкольного возраста по-разному ставят задачи по обучению плаванию. Многие считают, что основная задача - научить плавать, и используют спортивные подходы к занятиям с дошкольниками, проводят настоящие тренировки. На самом деле, такой метод подходит не всем детям.

В основу занятий в бассейне необходимо взять игровой метод. В игре ребенок познает мир, малыш отвлекается от процесса обучения, он включается в игру и вместе с персонажами игр и игрушками осваивает водное пространство, преодолевая психологические проблемы и страхи. В коллективе детей многие задачи решать проще: каждый ребенок стремиться показать что-то свое; показать, чему научился именно он. Игра, игровая ситуация помогают педагогу обыграть каждую удачу или неудачу таким образом, чтобы ребенок чувствовал себя все более и более уверенно от занятия к занятию.

В то же время, программа детского сада – это комплексная программа. Воспитательно-образовательный процесс в дошкольном учреждении должен быть построен таким образом, чтобы дошкольники получили как можно больше жизненно необходимых навыков и знаний. Все педагоги должны работать в тесном сотрудничестве, в том числе и педагог по плаванию. На своих занятиях он может закреплять знания и навыки, полученные детьми на других занятиях: закреплять знания цвета, счета, геометрических фигур, направления движения, использовать знания, полученные на занятиях по ознакомлению с окружающим и развитию речи. Включая в работу элементы сенсорики, литературные тексты и стихи, задания на счет и ориентировку в пространстве, педагог обогащает свои занятия и порою сложные на первый взгляд задания превращает в интересную игру: надо не просто проплыть определенное количество метров, а помочь потерявшимся зверушкам добраться до дома. Как много еще интересного и познавательного можно узнать на занятиях в бассейне, да еще и научиться плавать.

Так же организация занятий в бассейне помогает детям лучше освоить навыки самообслуживания: дети учатся самостоятельно принимать душ (а это работы медсестры бассейна), самостоятельно вытираться, чтобы нигде не осталось мокрого места, быстро и самостоятельно раздеваться и одеваться.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для повышения эффективности оздоровления и

укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм образования - обучение плаванию.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (на переходный период до утверждения Примерной основной образовательной программы дошкольного образования).

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

1.**Федеральный закон «Об образовании в РФ»** вступил в силу 01.09 2013 г.

2.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155

**«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»** (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)

3.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 **«Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»** (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564)

4.Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662

**«Об осуществлении мониторинга системы образования»**

5.Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014

**«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»** (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038)

6.Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. № 462 г. Москва **«Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией»** (Зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013 г. № 28908)

7.**Устав МБДОУ ЦРР – д/с № 31** (Утвержден Постановлением Администрации города Яровое Алтайского края от 24.11. 2011 г № 1186

8.**Основная общеобразовательная программа ДОУ**

**Актуальность** – выбранной темы заключается в том, что купание, игры на 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. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как: целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

**Возрастные особенности детей 3-7 лет**

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

При длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений у детей 3-4 лет отмечается потребность в частой смене положения тела.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечнососудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких.

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей.

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированные, укрепляется дыхание, становится более глубоким и ритмичным. Занятия плаванием особенно важны в этом возрасте. Благодаря этим занятиям успешно решаются все основные акценты дошкольного возраста.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3-5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечнососудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат. Благотворно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в без опорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием.

**Цель программы** – Способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки

**Задачи программы:**

Содействие расширению адаптивных возможностей детского организма;

Укрепление здоровья детей, содействие их гармоничному психофизическому развитию;

Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

***Образовательные*:**

Формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;

Обучение плавательным навыкам и умениям.

***Развивающие:***

Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде

***Воспитательные:***

Воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;

Формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию;

Обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;

Формирование стойких гигиенических навыков.

Программа адаптирована к условиям МБДОУ ЦРР детский сад № 31. Рассчитана на 4 года обучения детей дошкольного возраста. Основной **формой работы** по программе является групповое занятие. Количество занятий: **в неделю** – **2**; в год – **56**. Занятия проводятся с октября по апрель **(7 месяцев)**, что обусловлено длительностью отопительного сезона в городе. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Длительность занятия определяется возрастом детей:

**2-аямладшая** группа (3-4 года) – 15-20 минут.

**Средняя группа** (4-5 лет) – 20-25 минут.

**Старшая группа** (5-6 лет) – 25-30 минут

**Подготовительная группа** (6-7 лет) – 30-35 минут

**Ожидаемые результаты**

Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;

Расширение адаптивных возможностей детского организма;

Повышение показателей физического развития детей;

Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.

**Формы подведения итогов:**

открытые занятия для родителей

спортивные развлечения и праздники на воде;

спартакиада дошкольников по плаванию.

**Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:**

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;

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.

**Методы обучения**

*Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

*Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

*Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

**Средства обучения плаванию**

1. Обще развивающие и специальные упражнения «суша»:

комплекс подводящих упражнений;

элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

передвижение по дну и простейшие действия в воде;

погружение в воду, в том числе с головой;

упражнение на дыхание;

открывание глаз в воде;

всплывание и лежание на поверхности воды;

скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

движение рук и ног;

дыхание пловца;

согласование движений рук, ног, дыхания;

плавание в координации движений.

*4. Простейшие спады и прыжки в воду:*

спады;

прыжки на месте и с продвижением;

прыжки ногами вперед;

прыжки головой вперед.

*5. Игры и игровые упражнения способствующие:*

развитию умения передвигаться в воде;

овладению навыком погружения и открывания глаз;

овладению выдохам в воду;

развитию умения всплывать;

овладению лежанием;

овладению скольжением;

развитию умения выполнять прыжки в воду;

развитию физического качества.

**Формы образовательной деятельности** по плаванию:

традиционная;

сюжетно-игровая;

тренировочная;

занятие, построенное на одном виде плавания;

игровая;

занятие с элементами синхронного плавания и аква-аэробики;

контрольное занятие.

**Структура образовательной деятельности по плаванию**

**Подготовительная часть.** Организация занимающихся, объяснение задач в доступной форме, показ и объяснение нового материала, выполнение обще развивающих и подготовительных (специальных) упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде.

**Основная часть.** Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений,

игр, эстафет.

**Заключительная часть.** Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности, свободное плавание для приведения организма в спокойное состояние.

Индивидуальная работа.

**Мониторинг результативности реализации программы**

**Уровень овладения плавательными навыками**. ***Младшая группа (3-4 года):***

1. Разнообразные способы передвижения в воде.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.

3. Выдохи в воду.

4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

***Средняя группа (4-5 лет):***

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

2. Лежание на груди.

3. Лежание на спине.

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди.

***Старшая группа (5-6 лет):***

1. Скольжение на груди.

2. Скольжение на спине.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движение ног способом кроль на груди.

4. Плавание произвольным способом.

***Подготовительная к школе группа (6-7 лет):***

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.

2. Плавание кролем на груди в полной координации.

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

4. Плавание произвольным способом.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4- балльной системе:

3,5 балла и выше – высокий уровень,

2,5 – 3,4 балла – средний уровень,

2,4 балла и ниже – низкий уровень.

**Планируемые результаты освоения программы**

К концу реализации программы по обучению плаванию дети **должны:**

знать основные правила безопасности на воде;

знать правила личной гигиены;

знать основы здорового образа жизни;

иметь представление о стилях плавания: (кроль на груди и на спине, брасс, дельфин);

уметь погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

уметь выполнять скольжение на груди и на спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;

уметь плавать способом кроль на груди и на спине с полной координацией движений;

уметь плавать способом брасс, дельфин (индивидуально). Плавать способом брасс, дельфин (индивидуально).

**Методическое обеспечение:**

стенд «Правила поведения на воде»;

иллюстрации с изображением водных видов спорта;

схемы, фотографии, иллюстрирующие элементы плавания

картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;

схемы, фотографии иллюстрирующие элементы синхронного плавания; плакат «Строение тела человека».

**Учебный план по обучению детей дошкольного возраста плаванию**

**Младшая группа (3-4 года)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Тема | Кол-во часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1 | Ознакомление детей с помещением  бассейна, с правилами поведения на воде,  гигиеническими требованиями | 4 | 2 | 2 |
| 2 | О бучение детей свободному  передвижению в воде. | 4 | 1 | 3 |
| 3 | Передвижение в воде с предметами | 8 | 1 | 7 |
| 4 | Погружение в воду | 8 | 1 | 7 |
| 5 | Погружение в воду с головой | 8 | 1 | 7 |
| 6 | Обучение лежанию на воде | 8 | 1 | 7 |
| 7 | Обучение скольжению на груди с работой  ног и рук в нарукавниках | 8 | 2 | 6 |
| 8 | Подведение итога обучения (тестирование) | 8 | 2 | 6 |
| итого |  | 56 | 11 | 45 |

Средняя группа (4-5 лет)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Тема | Кол –во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Свободное передвижение в воде | 8 | 1 | 7 |
| 2 | Погружение в воду | 8 | 1 | 7 |
| 3 | Скольжение на груди |  |  |  |
| 4 | Обучение скольжению на груди с  согласованием работы ног способом кроль | 8 | 1 | 7 |
| 5 | Обучение скольжению на груди в  согласовании с попеременными  движениями прямых рук вперед. | 8 | 1 | 7 |
| 6 | Обучение плаванию произвольным  способом | 8 | 1 | 7 |
| 7 | Сдача норм второго этапа обучения  плаванию. | 8 | 2 | 6 |
| Итог | | 56 | 8 | 48 |

**Старшая группа (5-6 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Тема | Кол –во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | О бучение плаванию кролем на груди при  помощи движения рук. | 8 | 1 | 7 |
| 2 | Обучение плаванию кролем на груди при  помощи движений рук и ног с выдохом в  воду. | 8 | 1 | 7 |
| 3 | Закрепление пройденного материала. | 8 | 2 | 6 |
| 4 | Обучение плаванию на спине с  согласованием работы ног. | 8 | 1 | 7 |
| 5 | Дальнейшее обучение плаванию  способами кроль на спине и на груди. | 8 | 0 | 8 |
| 6 | Дальнейшее обучение плаванию  способами кроль на спине и на груди. | 8 | 0 | 8 |
| 7 | Тестирование третьего года обучения | 8 | 2 | 6 |
| Итог | | 56 | 7 | 49 |

**Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Тема | Кол –во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Диагностик | 4 | 2 | 2 |
| 2 | Кроль на груди | 8 | 1 | 7 |
| 3 | Обучение плаванию способами брасс,  дельфин при помощи движений рук. | 10 | 2 | 8 |
| 4 | Обучение плаванию способами брасс,  дельфин при помощи движений рук и ног | 10 | 2 | 8 |
| 5 | Совершенствование и закрепление  пройденного материала. | 8 | 0 | 8 |
| 6 | Обучение плаванию способом кроль на  груди в согласовании с дыханием. | 10 | 2 | 8 |
| 7 | Тестирование четвертого года обучения  плаванию. | 6 | 2 | 4 |
| Итог | | 56 | 11 | 45 |

Задачи для младшего возраста.

Воспитание гигиенических навыков: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности одевались и раздевались с помощью инструктора и других детей, аккуратно складывали и вешали одежду. Учить детей пользоваться мочалкой и полотенцем, насухо вытираться с помощью взрослого.

Развитие двигательных навыков и умений: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Учить самостоятельно передвигаться в воде, друг за другом по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за бортик, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд, подпрыгивать в высоту. Учить бегать в воде с игрушкой и без неё, вдоль бортика, от бортика к бортику, врассыпную, не толкая друг друга, бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук. Учить обливать водой лицо и голову.

Работа над дыханием: учить дуть на игрушки, на воду делая энергичный выдох. Учить делать выдох в воду погружая лицо в воду и погружаясь до подбородка.

Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц туловища, ног, рук.

Правила поведения: соблюдать очередность при входе в бассейн, выполнять упражнения по указанию инструктора, не толкаться, не кричать.

Задачи для среднего возраста.

Воспитание гигиенических навыков: продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить пользоваться мылом и мочалкой. Самостоятельно вытираться полотенцем, сушить волосы с помощью инструктора. Одеваться в определённой последовательности.

Развитие двигательных навыков и умений: продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятии все виды бега. Учить выпрыгивать из воды, прыгать с отрыванием ноги от дна, выпрыгивать с последующим погружением в воду, подпрыгивать с падением в воду. Учить детей открывать глаза в воде, лежать и скользить на груди, отталкиваться ногой от бортика, и от дна, работать ногами кролем.

Погружение: учить погружаться в воду самостоятельно и поочерёдно в паре с товарищем, открывая глаза в воде, доставая со дна предметы руками. Учить погружаться в воду группируясь.

Работа над дыханием: учить задерживать дыхание, делать энергичный выдох в воду опуская лицо и полностью погружая голову в воду.

Воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, ловкость, смелость, выдержку.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ВО II МЛ. ГР.**

|  |  |
| --- | --- |
| месяц | Содержание программы |
| сентябрь | 1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём |
| октябрь | 1. Ознакомить детей со свойствами воды  2. Создать представление о движениях в воде, о плавании |
| ноябрь | 1. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку преподавателя |
| декабрь | 1. Учить детей опускать лицо в воду  2. Упражнять в выполнении разных движений в воде |
| январь | 1. Учить передвигаться в воде в разных направлениях |
| февраль | 1. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду |
| март | 1. Учить передвигаться на руках по дну, вытянув ноги |
| апрель | 1. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох  2. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги |

**Задачи для старшего возраста.**

Воспитание гигиенических навыков: учить готовиться к занятию, самостоятельно намыливаться мочалкой, мыть тело быстро и тщательно, помогать товарищам. После занятия насухо вытереться полотенцем, быстро одеться в определённой последовательности, самостоятельно высушить волосы.

Развитие двигательных навыков и умений: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы и бега, прыжков, увеличивая нагрузку. Учить делать руками гребковые движения вперёд и назад. Учить детей подолгу лежать на спине, расслабляясь. Продолжать учить скользить по воде без помощи рук и ног с задержкой дыхания и с выдохом в воду на груди и на спине, с работой ног кролем на спине и на груди. Учить переворачиваться в воде с груди на спину и наоборот. Учить выполнять спад в воду из положения сидя на бортике, нырять в обруч, отталкиваясь от дна двумя ногами. Учить плавать облегчёнными стилями «кроль» и «брасс» на груди в полной координации. Освоить элементы плавания стилем «кроль» на спине и познакомить детей со спортивными стилями плавания.

Погружение: учить свободно и спокойно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы; погружаться в воду группируясь и раскрывшись.

Скольжение: продолжать учить детей скользить по воде на груди и спине, задержав дыхание. Учить скольжению с доской, работая ногами, лицо держа на поверхности воды. Выполнять скольжение без предметов на груди с поворотом туловища.

Работа над дыханием: учить детей делать полный выдох в воду, поворачивая и приподнимая голову над водой, так, чтобы рот был чуточку выше поверхности воды, делать выдох через нос – рот. Учить выдыхать постепенно, а вдох выполнять быстро.

Воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, смелость, выдержку, выносливость.

**Перспективный план занятий по обучению плаванию в средней группе.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| м-ц | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
| сентябрь | Мониторинг умений детей | | | |
| октябрь | 1. Беседа с детьми о пользе плавания  2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём | 1. Беседа о свойствах воды  2. Знакомство с правилами поведения на воде  3. Создать представление о движениях в воде, о плавании | 1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками | 1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду  2. Упражнять в выполнении разных движений в воде |
| ноябрь | 1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды  2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду | 1. Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды  2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду | 1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками  2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду | 1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки  2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено) |
| декабрь | 1. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками  2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду | 1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки  2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено) | 1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки  2. Упражнять в выполнении движений парами  3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно | 1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)  2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках |
| январь |  |  | 1. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках  2. Приучать передвигаться организованно | 1. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду  2. Упражнять в передвижении в воде |
| февраль | 1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду  2. Упражнять в передвижении в воде  3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя | 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) | 1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках  2. Воспитывать уверенность в передвижении в воде | 1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками  2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| март | 1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками  2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде | 1.Учить детей погружаться в воду с головой  2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох  3. Воспитывать самостоятельность | 1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой  2.Упражнять в выполнении вдоха-выдоха  3. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде | 1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой  2.Упражнять в выполнении вдоха-выдоха |
| апрель | 1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду  2. Приучать делать энергичные движения руками в воде | 1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду  2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя | 1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка | 1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания  2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу |
| май | Мониторинг умений детей | | | |

**Перспективный план работы по обучению плаванию детей старшей группы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| м-ц | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
| сентябрь | Мониторинг умений детей | | | |
| октябрь | 1. Беседа о правилах поведения в бассейне  2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине) | 1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой  2.Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. | 1.Продолжать учить уверенно погружаться в воду с головой  2.Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. | Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; |
| ноябрь | 1.Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду  2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду | 1. Продолжать учить детей делать выдох в воду  2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде | 1. Продолжать учить детей делать выдох в воду  2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде | 1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох |
| декабрь | 1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой  2. Упражнять в умении лежать на воде | 1. Учить детей лежать на поверхности воды  2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость | 1. Учить двигаться в воде прямо, боком  2. Познакомить с движениями ног в воде | 1. Учить работать ногами, как при плавании кролем  2. Отрабатывать согласованность действий |
| январь |  |  | 1. Учить детей выполнять скольжение  2.Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду | 1. Продолжать учить скольжению на груди  2. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела |
| февраль | 1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать  2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди | 1. Учить детей всплывать и лежать на спине  2. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем | 1. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду  2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль | 1. Формировать навыки лежания на спине  2. Воспитывать смелость |
| март | 1. Учить скользить на спине  2. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине | 1. Упражнять детей в скольжении  2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении | 1.Формировать умение скользить на спине  2.Воспитывать самостоятельность, смелость | 1. Закреплять умение выполнять выдох в воду  2. Показать детям скольжение с доской в руках |
| апрель | 1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках  2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками | 1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте  2. Совершенствовать умение скользить на спине | 1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног  2. Упражнять в скольжении на спине | 1.Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом |

**Перспективный план работы по обучению плаванию детей подготовительной к школе группе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| м-ц | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
| октябрь | 1. Беседа о правилах поведения в бассейне  2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине) | 1. продолжать учить детей уверенно погружаться в воду с головой  2.Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. | 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 | 1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10  2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе  3. Воспитывать выдержку | 1.Отработывать движения, как при плавании способом кроль  2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе  3. Развивать выносливость | 1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой  2. Упражнять в скольжении | 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 | 1. Учить выполнять скольжение из любого и.п.  2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками  3. Воспитывать настойчивость | 1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы  2. Упражнять в прыжках с нырянием | 1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы  2. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием | 1. Закреплять умение ритмично дышать  2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине  3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно |
| апрель | 1. Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием  2. Упражнять в скольжении на груди и на спине  3. Воспитывать ловкость | 1. Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша  2. Упражнять в нырянии  3. Закреплять правила поведения в воде | 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 | Диагностика плавательных умений  1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений  2. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений |

**Список литературы:**

1.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей.- М.:«Просвещение»,1991. – 159с.

2.Рыбак М. В. Раз, два, три, плыви… : метод. пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М.: Обруч, 2010. – 208с.

3. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие /Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011 – 336с.

4. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду.- СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС»,2003 .- 80с.

5. Фирсов З.П. Плавание для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 64с.

6. Герасимова Г.Л. Малые Олимпийские игры на водныхдорожках//Инструктор по физкультуре, 2014. №6: 53-56.

7. Вода не прощает неосторожности! //Инструктор по физкультуре, 2014. №6: 57.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |