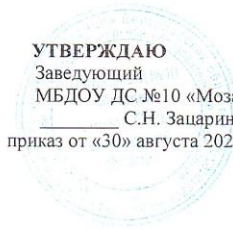


**РАССМОТРЕНА**  
на заседании управляющего совета  
МБДОУ ДС №10 «Мозаика»  
Протокол  
от «30» августа 2024 г. № 06

**ПРИНЯТА**  
педагогическим советом  
МБДОУ ДС №10 «Мозаика»  
Протокол  
от «28» августа 2024 г № 01

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий  
МБДОУ ДС №10 «Мозаика»  
\_\_\_\_\_ С.Н. Зацаринская  
приказ от «30» августа 2024г.№ 100



**Рабочая программа педагога дополнительного образования по  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
(физкультурно-спортивной направленности)  
по обучению детей 6-7 лет плаванию  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад №10 «Мозаика»  
г. Нового Оскола Белгородской области»**

Педагог дополнительного образования:  
Михайленко Ольга Николаевна

Новый Оскол  
2024

## Содержание:

### **1. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка .....3
- 1.2. Цель и задачи программы.....4
- 1.3. Принципы и подходы к формированию дополнительной образовательной программы...../.....4
- 1.4. Планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы.....5
- 1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей.....5

### **2. Содержательный раздел**

- 2.1. Перспективный план по обучению плаванию детей 6 – 7 лет .....6
- 2.2. Взаимодействие педагогов с семьями детей.....16

### **3. Организационный раздел.**

- 3.1. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды.....16
- 3.2. Обеспечение безопасности ОД по плаванию.....16
- 3.3. Методическое обеспечение программы.....17

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию для детей 6 -7 лет (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012, с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования №1155 от 17.10.2013 года.

Программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

В Программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание Программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

### **Актуальность**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных образовательных стандартах, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Целью** Программы является оздоровление детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка:

- научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- расширить способности координации движений, объединять их с дыханием;
- максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию;
- заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

### **Задачи Программы:**

- охрана и укрепление психического физического здоровья детей и педагогов;
- укрепление здоровья детей, содействие их гармоничному психофизическому развитию;
- содействие расширению адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательный аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- обогащение условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно оздоровительной работы;
- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение плавательным навыкам и умениям;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого самовыражения в игровых действиях в воде;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки режима, потребности в физических упражнениях и играх;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности;
- 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.

## 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

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, 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.

### **1.4. Планируемые результаты реализации**

#### **Программы**

Конечной целью реализации Программы не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Необходимо научить дошкольников пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по физической культуре, ему помогает медсестра бассейна. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале (сентябрь – октябрь) и в конце (апрель – май) учебного года в течении нескольких занятий. При проведении обследования используются следующие методы:

- фронтальный (передвижение в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи движений ног);
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой).

#### **К концу года дети должны уметь:**

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

### **1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей**

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. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

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

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Перспективный план по обучению плаванию детей 6 – 7 лет**

## Сентябрь

<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить детей с плаванием как видом спорта;</li> <li>- разучивание комплекса ОРУ с имитацией плавательных движений;</li> <li>- ознакомить с техникой плавания всеми стилями (демонстрация).</li> <li>- формировать осмысленное отношение к своему здоровью и интерес к ЗОЖ.</li> <li>- формирование правильного дыхания, улучшение осанки обучаемых, профилактика плоскостопия.</li> </ul>			
<b>1-я часть: Вводная</b>	<p>1. «Паровозик» - ходьба с попеременной работой согнутых в локтях рук и произнесением слога «чух-чух» – 30 сек.</p> <p>2. «Самолётики»- лёгкий бег, руки в стороны. На выдохе произносить звук «у» - 40 сек.</p> <p>3. «Мячик» - прыжки на 2х ногах, руки на пояс – 15 сек.</p> <p>«Шарик сдувается» - ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания. Руки через стороны вверх – вдох через нос, руки вниз – выдох с произнесением звука «ш-ш» - 3 раза.</p>			
	<b>I неделя</b>	<b>II неделя</b>	<b>III неделя</b>	<b>IV-V неделя</b>
<b>№ Занятия</b>	<b>№1</b>	<b>№ 2</b>	<b>№ 3</b>	<b>№4,</b>
<b>ОРУ</b>				
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. И.п. – о.с. – прямые руки в стороны 2 – 3 – 4 – маховые движения рук вниз – вверх на выдохе произносить «ха» - 3 – 4 раза.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Круговые движения рук вперёд, затем назад (медленно) – 2 по 8 раз.</p> <p>3. «Шарик лопнул» И.п.- стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1 – руки в стороны - вдох через нос 2 – обнять себя – выдох «бах» - 5-6 раз.</p> <p>4. И.п. – сед, упор руками сзади. Попеременные движения ног как при плавании способом кроль – 2 по 8 сек.</p> <p>5. И.п.- сед, кисть одной руки сжать в трубочку. Сделать глубокий вдох через рот, затем медленный выдох через «трубочку» – 3 – 4 раза.</p>	<p>1. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх. 4 круговых движения прямой рукой вперёд, затем назад. Тоже левой – 2 по 8 раз.</p> <p>2. «Ёжик пыхтит» - и.п. – о.с. 1 – присед, коснуться ладонями пола, на выдохе сказать «пх» - 2 – и.п. – вдох через нос – 6 раз.</p> <p>3. И.п. – сед, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль – 2 по 10 сек.</p> <p>4. И.п. – лёжа на груди руки вдоль туловища. Прогнувшись – выполнить попеременные движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль на «грудь» - 3 по 8 сек.</p> <p>5. «Сдуй пылинки с ног» - и.п. – сед. Руки вдоль туловища. Выдохи через рот, нос. Во время вдоха широко открывать рот – 4 – 5 раз.</p>	<p>1.И.п. – о.с. Маховые движения прямыми руками через стороны вверх – вниз. Постепенно увеличивать скорость выполнения – 12 раз.</p> <p>2. «Часики» – стойка ноги врозь, руки на пояс. Поочерёдные наклоны в стороны с произнесением «тик - так» - 8 раз.</p> <p>3. «Шарик лопнул». И.п. – о.с. 1 – руки через стороны вверх – вдох через нос; 2 – присесть, обхватив колени руками – выдох с произнесением «бах» - 4 раза.</p> <p>4. «Велосипед». И.п. – сед, упор руками сзади -2 раза по 8 сек.</p> <p>5. «Сдуваем пылинки». И.п. – сед. 1 – вдох через широко открытый рот; 2 – выдох через губы, сложенные «трубочкой» - 4 раза.</p>	<p>Вход в воду самостоятельно.</p> <p>Передвижения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- боком.</li> <li>- шагом, высоко поднимая колени.</li> <li>- быстрым бегом.</li> <li>- медленным бегом.</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Хитрая лиса»</b>	<b>«Волк во рву»</b>	<b>«Бездомный заяц»</b>	<b>«Рыбаки и рыбки»</b>

## Октябрь

<b>Задачи</b>	Закрепить правила поведения в бассейне. Учить принимать горизонтальное положение в воде с опорой на бортик. Закреплять умение уверенно входить в воду, погружаться с головой. Познакомить с новыми видами передвижений в воде. Упражнять в умении ходить вперед - назад, преодолевая сопротивление воды.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба на носках, руки вверху; ходьба на пятках, руки за головой; легкий бег с произнесением звука (о); ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.			
	<b>I неделя</b>	<b>II неделя</b>	<b>III неделя</b>	<b>IV-V неделя</b>
<b>№ Занятия</b>	<b>№ 5</b>	<b>№ 6</b>	<b>№7</b>	<b>№8</b>
<b>ОРУ</b>				
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	Вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: - боком. - шагом, высоко поднимая колени. - быстрым бегом. - медленным бегом. Погружение с головой: - до плеч. - до подбородка. - взявшись за руки. <b>Игра «Насос» (парами).</b>	Вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: - вдоль бортика шагом. - прыжками с продвижением и на месте. - приседания около бортика. - бег быстрый и медленный. Принять горизонтальное положение туловища, держась за поручень, помогая себе ногами кролем. <i>Игровые упражнения:</i> «Зайки на прогулке», «Крокодильчики»	Вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: - вдоль бортика шагом. - прыжками с продвижением и на месте. - приседания около бортика. - бег быстрый и медленный. Принять горизонтальное положение туловища, держась за поручень, помогая себе ногами кролем. <i>Игровые упражнения:</i> «Зайки на прогулке», «Крокодильчики»	Вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: - вдоль бортика шагом. - прыжками с продвижением и на месте. - приседания около бортика. - бег быстрый и медленный. Принять горизонтальное положение туловища, держась за поручень, помогая себе ногами кролем. <i>Игровые упражнения:</i> «Зайки на прогулке», «Крокодильчики».
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Цветные автомобили»	Игра «Рыбки резвятся» (догонялки)	П/и «Лодочки плывут», «Волны на море»



## Ноябрь

<b>Задачи</b>	<p>Упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания. Упражнять в передвижении парами, держась за руки.</p> <p>Упражнять детей в погружении с головой и выдохом в воду. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды.</p> <p>Воспитывать смелость, ловкость, решительность, чувство коллективизма.</p>			
<b>1-я часть: Вводная</b>	<p>Интенсивная ходьба на месте 30 с.; наклоны влево, вправо, вперед; приседания; попеременная работа ног от бедра «кроль».</p>			
	<b>I неделя</b>	<b>II неделя</b>	<b>III неделя</b>	<b>IV-V неделя</b>
<b>№ Занятия</b>	<b>№9</b>	<b>№10</b>	<b>№11</b>	<b>№12</b>
<b>ОРУ</b>				
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>Вход в воду самостоятельно.</p> <p>Передвижения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба.</li> <li>- бег.</li> <li>- прыжки.</li> </ul> <p><i>Игровое упражнение: «Покажи пяточки» (с опорой на бортик руками), «Намочи носик».</i></p>	<p>Вход в воду самостоятельно</p> <p>Передвижения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, высоко поднимая ноги.</li> <li>- прыжки на месте.</li> </ul> <p>Погружение в воду с головой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- парами.</li> <li>- хороводом.</li> </ul> <p><i>Игровое упражнение «Лодка у причала» (лежать на воде держась за опору).</i></p> <p><b>Игра «Карусель», Игра «Бегом за мячом».</b></p>	<p>Вход в воду самостоятельно</p> <p>Передвижения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычная.</li> <li>- ходьба боком.</li> <li>- прыжки на месте.</li> </ul> <p><i>Игровые упражнения: «Покажи пяточки».</i></p> <p><i>Упражнение на дыхание: - «Подуй на шарик».</i></p> <p><i>«Пузыри» (погружение в воду).</i></p>	<p>Вход в воду самостоятельно</p> <p>Передвижения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычная.</li> <li>- ходьба боком.</li> <li>- прыжки на месте.</li> </ul> <p><i>Игровые упражнения: «Покажи пяточки».</i></p> <p><i>Упражнение на дыхание: - «Подуй на шарик».</i></p> <p><i>«Пузыри» (погружение в воду).</i></p>
<b>Подвижные игры</b>	<b>П/и «Насос», «Хоровод».</b>	<b>П/и «Спрячемся под воду».</b>	<b>П/и «Нырни в обруч», «Волны на море».</b>	<b>«Смелые ребята»</b>
<b>Мало - подвижные игры</b>	Свободные игры с надувными игрушками.	Свободные игры с надувными игрушками.	Свободные игры с игрушками.	Свободное плавание с доской

## Декабрь

<b>Задачи</b>	<p>Учить детей открывать глаза под водой.          Учить принимать горизонтальное положение на груди самостоятельно.          Совершенствовать навык погружения под воду с головой.          Совершенствовать умение выдыхать в воду многократно.          Способствовать оздоровлению и закаливанию детского организма.          Прививать навыки личной гигиены</p>			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба с высоким поднимаем бедра, сгибая ноги вперед, руки – в стороны; выпрыгивания из полуприседа; ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.			
	<b>I неделя</b>	<b>II неделя</b>	<b>III неделя</b>	<b>IV-V неделя</b>
<b>№ Занятия</b>	<b>№13</b>	<b>№14</b>	<b>№15</b>	<b>№16</b>
<b>ОРУ</b>				
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>Вход в воду самостоятельно          - Упражнения на сопротивление воды:          - ходьба.          - прыжки.          - бег.  <i>-Игровое упражнение «Фонтаны большие и маленькие»,          - Упражнение на дыхание «Спрятались под воду»          Игровое упражнение «Покажи пяточки».</i></p>	<p>Вход в воду самостоятельно.          Упражнения на сопротивление воды:          - ходьба.          - бег.          - прыжки.          Работа ног кролем, сидя на бортике.  <i>Игровое упражнение «Собери колёсики»,          «Кто вперед»</i></p>	<p>- Вход в воду самостоятельно.          Упражнения на сопротивление воды:          прыжки у бортика, держась руками.  <i>- Игровые упражнения:          «Покажи пяточки», «Сделай воронку», «Фонтаны»,          «Достань до дна» (погружение).</i></p>	<p>Вход в воду самостоятельно.          - Упражнения на сопротивление воды:          - ходьба до игрушки.          - бег до игрушки.          - прыжки до игрушки.  <i>- Игровые упражнения:          «Буксир» (с доской),          «Насос» (на дыхание).</i></p>
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Хоровод», «Поезд в туннель».</b>	<b>«Нырни в обруч»</b>	<b>«Хоровод», «Сердитая рыбка».</b>	<b>«Оса»</b>
<b>Мало - подвижные игры</b>	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с игрушками.	Свободные игры с игрушками.

## Январь

<b>Задачи</b>	<p>Учить детей работать ногами кролем на груди с опорой на бортик.          Совершенствовать навык лежания на груди с опорой на поручень.          Совершенствовать навык погружения в воду с открыванием глаз.          Способствовать повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям</p>			
<b>1-я часть: Вводная</b>	<p>Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад; легкий бег с произнесением звука (и); прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе; ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.</p>			
	<b>I неделя</b>	<b>II неделя</b>	<b>III неделя</b>	<b>IV-V неделя</b>
<b>№ Занятия</b>			<b>№17</b>	<b>№18</b>
<b>ОРУ</b>				
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>			<p>Упражнения в воде:          - Вход в воду самостоятельно.          - Передвижения в воде:          ходьба, разгребая воду руками.          прыжки, с продвижением вперед.          Работа ногами у бортика, лёжа на животе.  <i>Игровое упражнение на задержку дыхания «Сколько пальцев?» (с открыванием глаз).</i></p>	<p>Упражнения в воде:          - Вход в воду самостоятельно.          - Передвижения в воде:          от бортика к бортику, разгребая руками воду.          работа ногами кролем, сидя на бортике.  <b>Игра «Насос» (парами), «Тоннель» (погружение с головой)</b></p>
<b>Подвижные игры</b>			<b>«Водолазы»</b>	<b>«Караси и щука»</b>
<b>Мало - подвижные игры</b>			Свободное плавание с игрушками	Свободное плавание с игрушками

## Февраль

<b>Задачи</b>	Учить выполнять скольжение на груди «Стрела». Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде на груди. Учить принимать горизонтальное положение на спине. Способствовать формированию правильной осанки. Воспитывать смелость, выносливость.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад; легкий бег с произнесением звука (и); прыжки, ноги вместе, руки на поясе; ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.			
	<b>I неделя</b>	<b>II неделя</b>	<b>III неделя</b>	<b>IV-V неделя</b>
<b>№ Занятия</b>	<b>№19</b>	<b>№20</b>	<b>№21</b>	<b>№22</b>
<b>ОРУ</b>				
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	Упражнения в воде: Вход в воду самостоятельно. Различные передвижения в воде: - ходьба. - прыжки. - бег. <i>Игровые упражнения:</i> «Поплавок», «Фонтан» (работа ног кролем). Горизонтальное положение на груди с доской.	Упражнения в воде: Вход в воду самостоятельно Различные передвижения вдоль бортика бассейна. - ходьба. бег с высоким подниманием ног. - прыжки на месте. <i>Игровое упражнение:</i> «Поплавок». Скольжение на груди с доской в руках.	Упражнения в воде: - Вход в воду самостоятельно. - Передвижения по бассейну: - шагом. - бегом. - прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Покажи пяточки», «Кораблики» (с доской в руках).	Упражнения в воде: Вход в воду самостоятельно. Передвижения по бассейну: - прыжками. - шагом. - бегом. <i>Игровое упражнение:</i> «Рыбки» (работа ног кролем на груди).
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Карусель»</b>	<b>«Фонтан»</b>	<b>«Найди себе пару»</b>	<b>«Море волнуется»</b>
<b>Мало – подвижные игры</b>	Свободное плавание с игрушками.	Свободное плавание с игрушками.	Свободное плавание с игрушками.	Свободное плавание с игрушками.

## Март

<b>Задачи</b>	Упражнять в выполнении упражнения «Стрелочка» на груди и на спине (с поддержкой). Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение на спине. Способствовать развитию координации, укреплению мышц органов дыхания. Способствовать формированию правильной осанки.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба на носках, руки в стороны; ходьба на пятках, руки на поясе; легкий бег с произнесением звука (а); прыжки – ноги врозь, ноги вместе, руки на поясе.			
	<b>I неделя</b>	<b>II неделя</b>	<b>III неделя</b>	<b>IV-V неделя</b>
<b>№ Занятия</b>	<b>№ 23</b>	<b>№24</b>	<b>№25</b>	<b>№26</b>
<b>ОРУ</b>				
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	Упражнения в воде: Вход в воду самостоятельно. - Передвижения в воде: ходьба с различными заданиями для рук. - прыжки на месте. с доской в руках. <i>Игровое упражнение в парах: «Насос».</i>	Упражнения в воде: Вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: - на коленях. - прыжки. - бег. <i>Игровое упражнение: «Покажи пяточки».</i> <i>Игровое упражнения в парах:</i> - «Насос». - «Стрелочка».	Упражнения в воде: Вход в воду самостоятельно Передвижения в воде: - с заданиями для рук. - с заданиями для ног. <i>Игровое упражнение: «Стрелочка» на груди и спине</i>	Упражнения в воде: Вход в воду самостоятельно. - Передвижения в воде: с изменением направления движения. - прыжками. - на коленях. <i>Игровое упражнение на открывание глаз под водой «Сколько игрушек».</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Достань игрушку»	«Усатый сом»	«Переправа», «Брод»	«Смелые ребята», «Гонка катеров»
<b>Мало – подвижные игры</b>	Свободное плавание с игрушками.	Свободное плавание с игрушками.	Свободное плавание с игрушками.	Свободное плавание с игрушками.

## Апрель

<b>Задачи</b>	Учить выполнять скольжение на груди самостоятельно. Упражнять в движении ногами, как на груди, так и на спине. Закреплять умение скользить на груди с выдохом в воду. Способствовать развитию подвижности суставов. Способствовать закаливанию организма.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба на носках, руки вверх; ходьба на пятках, руки за головой; легкий бег с произнесением звука (о); ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.			
	<b>I неделя</b>	<b>II неделя</b>	<b>III неделя</b>	<b>IV-V неделя</b>
<b>№ Занятия</b>	<b>№27</b>	<b>№28</b>	<b>№ 29</b>	<b>№ 30-31</b>
<b>ОРУ</b>				
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	Упражнения в воде: -Вход в воду самостоятельно. - Передвижения в воде с различными заданиями для рук и ног. <i>Игровые упражнения в парах:</i> «Буксир», «Насос» (погружение). - скольжение с доской в руках на груди. <i>Игровое упражнение:</i> «Медуза» Скольжение на груди с доской в руках.	Упражнения в воде: - Вход в воду самостоятельно - Передвижения по бассейну от бортика до бортика: - ходьба. - бег. - прыжки. <i>Игровые упражнения:</i> «Буксир», «Медуза», «Поплавок», «Звезда».	Упражнения в воде: Вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: от бортика к бортику, разгребая руками воду. работа ногами, сидя на бортике. Опускание лица в воду стоя на дне. Игра «Насос» (парами), «Тоннель» (погружение с головой)	. Упражнения в воде: Вход в воду самостоятельно. Передвижения в воде: от бортика к бортику, разгребая руками воду. работа ногами, сидя на бортике. 0. Опускание лица в воду стоя на дне. 1. Игра «Насос» (парами), 2. «Тоннель» (погружение с головой)
<b>Подвижные игры</b>	«Водолазы», «Качели?»	«Жучок-паучок», «Найди свой домик?»	«Птички и кошка»	«Найди себе пару»

## Май

<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание комплекса ОРУ с имитацией плавательных движений;</li> <li>- формировать осмысленное отношение к своему здоровью и интерес к ЗОЖ.</li> <li>- формирование правильного дыхания, улучшение осанки обучаемых, профилактика плоскостопия.</li> </ul>			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба на носках, руки вверх; ходьба на пятках, руки за головой; легкий бег с произнесением звука (о); ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.			
	<b>I неделя</b>	<b>II неделя</b>	<b>III неделя</b>	<b>IV-V неделя</b>
<b>№ Занятия</b>	<b>№32</b>	<b>№33-</b>	<b>№ 34</b>	<b>№ 35-36</b>
<b>ОРУ</b>				
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вход в воду самостоятельно.</li> <li>- Упражнения на сопротивление воды:</li> <li>- ходьба до игрушки.</li> <li>- бег до игрушки.</li> <li>- прыжки до игрушки.</li> <li>- <i>Игровые упражнения: «Буксир» (с доской), «Насос» (на дыхание).</i></li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <p>Вход в воду самостоятельно. Ходьба колонной.</p> <p>Бег по бассейну «Кто быстрее».</p> <p>Ныряние под воду «Дельфины».</p> <p><i>Упражнение «Медуза», «Поплавок».</i></p> <p><i>Упражнение «Лодка с мотором».</i></p> <p>Выпрыгивания погружением под воду.</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <p>Вход в воду самостоятельно. Ходьба колонной.</p> <p>Бег по бассейну «Кто быстрее».</p> <p>Ныряние под воду «Дельфины».</p> <p><i>Упражнение «Медуза», «Поплавок».</i></p> <p><i>Упражнение «Лодка с мотором».</i></p> <p>Выпрыгивания погружением под воду.</p>	<p>И.п. – о.с. 1 – поднять прямые руки через стороны вверх – вдох через нос</p> <p>2 – 8 – медленно вернуться в и.п.. произнося на выдохе звук «м - м» - 4 раза.</p> <p>И.п. – стойка, ноги врозь, кисти к плечам 1 – 8 – круговые движения согнутых в локтях рук вперед 9 – 16 – тоже – назад – 2 раза.</p> <p>«Неваляшки» И.п. – тоже. Наклоны туловища в стороны – 8 раз.</p> <p>И.п. – тоже. 1 – присед, соединяя колени, локти. На выдохе «б-р-р» 2 – и.п. – вдох – 8 раз.</p> <p>И.п. – сед, упор на предплечья сзади. Попеременная работа ног сп. кроль 2 по 10 сек.</p> <p>И.п. – сед, руки в стороны 1 – вдох 2 – скрестить руки перед грудью, хлопнуть ладонями по лопаткам – выдох 2 – и.п. – 4 раза.</p> <p style="text-align: center;"><b>Контрольные занятия</b></p>
<b>Подвижные игры</b>	«Огуречик...огуречик»	«Кролики»	«Лохматый пес»	«Гуси-лебеди»

## 2.2. Взаимодействие педагога с семьями детей

Не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Некоторые боятся, что их дети могут простудиться и заболеть, другие, что с ними произойдет несчастный случай. Основные причины этого - неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию, а также самих родителей неумение плавать и боязнь воды. Поэтому одной из важных задач инструктора по обучению плаванию является широкая пропаганда плавания среди родителей. Формы работы с родителями:

- родительское собрание;
- фотовыставка «Учимся плавать»;
- памятки "Правила посещения бассейна".

### План работы с родителями на 2023-2024 учебный год

Месяц	Тема	Форма проведения
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	буклет
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	гр. род. собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	инд. консультация
декабрь	«Плавание – как средство воспитания дошкольников»	буклет
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	консультация для родителей
февраль	«За здоровьем - босиком!»	папка-передвижка
март	«Физическое воспитание в семье»	консультация для родителей
апрель	«В здоровом теле здоровый дух»	папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	род. собрание

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

РППС должна быть содержательно насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. В бассейне должен иметься в наличии инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;



- нарукавники.

Пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий:

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

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

### 3.2. Обеспечение безопасности ОД по плаванию

#### Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Дети 6 – 7 лет	+ 27... +28 С	+24... +28С	0,8

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:

- 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 образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к 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 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 образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить 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 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.

### **3.3. Методическое обеспечение Программы**

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с. М., 1991 .
2. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80 С.
3. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 С.