

Принято:  
Педагогическим советом:  
МБДОУ № 62 «Улыбка»  
Протокол № 2 от 15.01.2020

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МБДОУ №62  
(Е.И.Иванова)

«Улыбка»  
Приказ № 62/22 пд от 16.01.2020



Согласовано:  
советом родителей:  
МБДОУ № 62 «Улыбка»  
Протокол № 2 от 13.01.2020

Программа секции по плаванию  
для детей дошкольного возраста  
**«Весёлый дельфин»**

Срок реализации - 4 года  
Возраст детей – от 3-х до 7-и лет

Автор – составитель:  
Глазун Дарья Константиновна,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ № 62 «Улыбка»

г. Железногорск  
2020г.

### **Пояснительная записка.**

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

Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативноправовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

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 Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду

#### ***Актуальность.***

Дополнительно к занятиям физической культурой в нашем саду включены занятия по плаванию, которые способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию, закаливанию детей, профилактике плоскостопия и ОРВИ.

Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым.

Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

**Цель программы** - обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

#### **Задачи программы:**

##### **Оздоровительные:**

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни; - укреплять здоровье ребенка; - совершенствовать опорно-двигательный аппарат; - формировать правильную осанку. Образовательные: - формировать двигательные умения и навыки;

- формировать знания о здоровом образе жизни; - формировать знания о способах плавания. Воспитательные: - воспитывать двигательную культуру; - воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе; - воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

### **Принципы обучения.**

- Систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности; - Активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;

- Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.); - Последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий,

повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

Данная программа входит в вариативную часть, которую формирует образовательное учреждение как третье занятие по физическому развитию. Эта программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДОУ (3-7 лет). Программа включает в себя: для младшего возраста 34 занятия, для среднего возраста 34 занятия, для старшего возраста 34 занятия и 34 занятия для подготовительной группы (занятия проводятся 1 раза в неделю). Продолжительность занятия во 2 младшей группе -15 минут, в средней группе -20 минут, в старшей группе -25 минут, в подготовительной группе 30 минут.

### **Сроки реализации. Программа рассчитана на 4 года.**

Форма проведения занятий. На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 5-7 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 для педагогов ДОУ;

- 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.*

### **2 младшая группа**

№ \_\_\_\_\_ Ф.И. Свободное передвижение по дну бассейна (ходьба, прыжки, бег).

*Выдохи в воду. погружение в воду с головой. Доставание игрушек со дна бассейна.*

*Высокий уровень - выполнено 3-4 теста (1 тест - 5 баллов).*

*Средний уровень - выполнено 2 теста.*

*Низкий уровень – выполнено 1 тест.*

### **Средняя группа**

№ \_\_\_\_\_ Ф.И. Выдохи в воду, Погружение в воду с головой, Доставание игрушек со дна бассейна «Звезда» на груди или спине Скольжение на груди или спине

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

*Средний уровень - выполнено 3-4 теста.*

*Низкий уровень – выполнено 1- 2 теста*

### **Старшая группа**

№ \_\_\_\_\_ Ф.И. Доставание игрушек со дна бассейна, «Звезда» на груди, «Звезда» на спине

«Поплавок» Скольжение на груди (с работой ног), Скольжение на спине (с работой ног)1

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

*Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.*

*Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.*

### **Подготовительная группа.**

№ \_\_\_\_\_ Ф.И. «Звезда» на груди, «Звезда» на спине, «Поплавок» Скольжение на груди, Скольжение на спине, «Кроль» на груди, «Кроль на спине»

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

*Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.*

*Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.*

## ***Календарно-тематическое планирование***

### **2 младшая группа.**

*Месяц Задачи. Кол-во занятий.*

#### **Сентябрь**

1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе. 3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.

#### **Октябрь**

1. Обучать передвижениям в воде.
2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.

#### **Ноябрь**

1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.
2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.
3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.

#### **Декабрь**

1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.
2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.
3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.

### **Январь**

1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать вдоху и выдоху в воду

### **Февраль**

1. Обучать вдоху и выдоху в воду.  
2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.  
3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).

### **Март**

1. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).  
2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).

### **Апрель**

1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).  
2. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).  
3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).

### **Май**

1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Контроль приобретённых навыков.

### **Средняя группа.**

*Месяц Задачи. Кол-во занятий.*

### **Сентябрь**

1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.  
2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе.  
3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.

### **Октябрь**

1. Обучать передвижениям в воде.  
2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.  
3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.

### **Ноябрь**

1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.  
2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.  
3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.  
4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).

### **Декабрь**

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

### **Январь**

1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.  
2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.  
3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.  
4. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).

### **Февраль**

1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).  
2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.  
3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).  
4. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).

### **Март**

1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).

2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).
3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).

#### **Апрель**

1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).
2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).
3. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).

#### **Май**

1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).
2. Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).
3. Контроль приобретённых навыков.

#### **Старшая группа.**

*Месяц Задачи. Кол-во занятий.*

#### **Сентябрь**

1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.
2. Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе.

#### **Октябрь**

1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).
2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).
3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.

#### **Ноябрь**

1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).
2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).
3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.

#### **Декабрь**

1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).
2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).
3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.

#### **Январь**

1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).
2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.
3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.

#### **Февраль**

1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).
2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.
3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.

#### **Март**

1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).
2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.
3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.

#### **Апрель**

1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).
2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.
3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.

#### **Май**

1. Совершенствовать скольжение на груди и спине.
2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.
3. Контроль приобретённых навыков

#### **Подготовительная группа.**

*Месяц Задачи. Кол-во занятий.*

#### **Сентябрь**

1. Напомнить детям о пользе плавания и правилами поведения в бассейне.

2. Закрепление приобретённых навыков

### **Октябрь**

1. Закрепление всплывания и лежания на воде («Звезда», «Поплавок»).

2. Закрепление скольжения на груди и спине.

3. Закрепление плавания «кроль» на груди.

4. Закрепление плавания «кроль» на спине.

### **Ноябрь**

1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).

2. Закрепление скольжение на груди и спине.

3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.

4. Закрепление плавания «кроль» на спине.

### **Декабрь**

1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).

2. Закрепление скольжение на груди и спине.

3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.

4. Закрепление плавания «кроль» на спине.

### **Январь**

1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).

2. Закрепление скольжение на груди и спине.

3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.

4. Закрепление плавания «кроль» на спине.

### **Февраль**

1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).

2. Закрепление скольжение на груди и спине

3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.

### **Март**

1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).

2. Закрепление скольжение на груди и спине

3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.

4. Закрепление плавания «кроль» на спине. 1

### **Апрель**

1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).

2. Закрепление скольжения на груди и спине.

3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.

4. Закрепление плавания «кроль» на спине.

### **Май**

1. Закрепление плавания «кроль» на груди и спине.

2. Контроль приобретённых навыков.

### ***Содержание программы.***

Возрастные особенности. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц, взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных

групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

#### *Первый год обучения. 2 младшая группа.*

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперед, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

#### *Второй год обучения. Средняя группа.*

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переключки детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идет обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идет обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде

должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

*Третий год обучения. Старшая группа.*

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

*Четвёртый год обучения. Подготовительная группа.*

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

Содержание образования 2 младшая группа.

№ \_\_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 в воде – 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 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.

Средняя группа.

№ 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.

Старшая группа.

№ 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 приобретенных навыков.

Подготовительная группа.

№ 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 «брасс».
- 16 Контроль приобретенных навыков.

#### ***Методическое обеспечение и оборудование.***

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

- нудлы
- плавательные доски;

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

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки; (шайбы)
- 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. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

### *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. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.

```
DN: E= uc_fk@roskazna.ru, S= , =007710568760,  
=1047797019830, STREET= ,  
O= , 6, 1*, L= , C= RU,  
CN=  
: 11 2022 . 14:54:41
```