

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №3 комбинированного вида»

---

683902, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Маршала Блюхера, 37/1 тел.22-94-36, 22-94-37  
e-mail: mdou-03@pkgo.ru

**Утверждаю:**

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Бодрикова И.В

---

01.11.2022 г.

**Рабочая программа**  
**Инструктора по физической культуре**  
**Образовательная область «Плавание» для детей 1-3 года**  
**на 2023-2024 учебный год**

Составитель:

Инструктор по физической культуре

Казанская Виктория Николаевна

## Содержание

<b>Раздел 1</b>	<b>Целевой раздел Программы</b>	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Нормативно-правовая основа рабочей Программы	3
1.3	Федеральный государственный образовательный стандарт	4
1.4	Цели и задачи реализации Программы	6
1.5	Принципы формирования Программы	8
1.6	Формы организации образовательной области «Физическая культура» (Плавание)	8
1.7	Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 1 до 3 лет)	10
1.8	Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры)	15
<b>Раздел 2</b>	<b>Содержательный раздел Программы</b>	17
2.1	Календарное планирование	17
2.2	Перспективный план НОД по обучению плаванию в ДОУ	26
2.3	Непосредственно – образовательная деятельность по реализации образовательной программы	27
2.3.1	Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года	28
2.3.2	Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе	28
2.3.3	Обеспечение безопасности НОД по плаванию	29
2.3.4	Физкультурно – оздоровительные мероприятия	31
2.4	Задачи и прогнозируемые результаты НОД программы	32
2.4.1	Характеристика основных навыков плавания	33
<b>Раздел 3</b>	<b>Организационный раздел Программы</b>	34
3.1	Материально – техническое обеспечение	34
3.2	Физкультурно-оздоровительная работа	35
3.3	Система мониторинга плавательных умений и навыков дошкольников	39
<b>Раздел 4</b>	<b>Список используемой литературы</b>	40

## **Раздел 1. Целевой раздел Программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования -непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов -семьи, детского сада и школы. Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка. Она соответствует Закону РФ «Об образовании», «Образовательной программе ДОУ», ФГОС ДО.

Программа обеспечивает: единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строится с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательный и образовательный процессы, гибко планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса и предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Нельзя забывать, что вода имеет особое значение для человеческого организма, который на 80% состоит из воды (а клетки мозга на 90% состоят из воды), все жизненно важные процессы протекают в водной среде организма, а первые 9 месяцев развития человеческого организма происходят в водной среде. Опыт педиатров показывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному

развитию малышей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы. Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе. Раннее физическое развитие – это целый комплекс упражнений, методов и действий, направленных на физическое развитие малыша. Плавание – это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика. Во время плавания очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей от 1 до 3 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

## **1.2 Нормативно-правовая основа рабочей Программы**

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Конституция Российской Федерации". Принята всенародным

- голосованием 12.12.1993г. (ст.43, 72).
2. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.
  3. Федеральный закон РФ от 29.12. 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями).
  4. 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».
  5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
  6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
  7. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства РФ.
  8. Устав МАДОУ «Детский сад №3».
  9. План работы МАДОУ «Детский сад № 3» на 2022 – 2023 учебный год.

### **1.3 Федеральный государственный образовательный стандарт**

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» (Плавание) включает приобретение опыта в следующих видах

деятельности

детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация, гибкость, быстрота;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательного аппарата, развитию равновесия, координации движений;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования

(необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации,

отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» на этапе завершения дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать

интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

#### **1.4 Цели и задачи реализации Программы**

**Цель программы** – обучение элементарным навыкам плавания (всплыванию, лежанию, скольжению, выдоху в воду, погружению под воду). Закаливание и укрепление детского организма. Формирование основы разностороннего физического развития для дальнейших занятий плаванием.

##### **Задачи программы:**

1. Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его правильному физическому развитию;
2. Овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
3. Расширение круга гигиенических знаний, формирование навыков, самообслуживания и личной гигиены;
4. Приобщение детей к воде, ознакомление со свойствами воды;
5. Формирование первоначальных навыков плавания и освоение базовых положений на воде;

6. Закаливание детей, профилактика нарушений осанки;
7. Обучение и приобретение широкого круга двигательных навыков;
8. Улучшение дыхания и кровообращения, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение деятельности ЦНС;
9. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;

Содержание программы обучения плаванию детей раннего возраста зависит от задач, стоящих перед курсом обучения, контингента занимающихся, их физической подготовленности и возраста; продолжительности курса обучения; условий для проведения занятий. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой. От возраста и физической подготовленности зависят дозировка и нагрузки, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение плаванию детей раннего возраста требует больше времени из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.). Кроме того, составление программы обучения зависит от количества занятий в неделю, продолжительности каждого занятия. Условия для проведения занятий, глубина и температура воды также оказывают влияние на подбор упражнений и методику. Таким образом, содержание программы, учебный материал и методические указания, должны соответствовать задачам обучения, возрасту и подготовленности занимающихся, продолжительности курса обучения и условиям для проведения занятий. Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, инструктор должен учитывать индивидуальные

особенности каждого ученика как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся.

### **1.5 Принципы к формированию Программы**

- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- Сотрудничество МДОУ с семьей;
- Признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития) ребёнка;
- Принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психоэмоциональной, физической, готовности к обучению;
- 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 и движений в игровом формате для разнообразия процесса обучения).

### **1.6 Формы организации образовательной области «Физическая культура» (Плавание)**

#### **Методы обучения:**

- Основной метод обучения детей этого возраста – наглядный. Показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.

- Словесный является вспомогательным из-за небольшого словарного запаса у детей раннего возраста. Сюда входят: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания, песенки, «потешки».

Доходчиво и доступно объясняя, и показывая необходимо создать чёткое представление об изучаемом движении. Очень хорошо, если другой ребёнок, хорошо владеющий техникой, продемонстрирует правильное выполнение.

- В дальнейшем происходит использование практических методов, предусматривающее многократное повторение движений, с контролем за количеством и интервалами отдыха, темпом и дозировкой. сначала по элементам, а затем полностью Сначала по элементам, а затем полностью (руки, ноги, дыхание) и их последующее согласование; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровом и соревновательном формате.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»: - комплекс подводных 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; - всплытие 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;

4. Простейшие спады и прыжки в воду: - спады с бортика;

- 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 под водой;
- овладению выдохам под воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием на поверхности воды, скольжением по поверхности воды;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физических качеств.

### **1.7 Возрастные особенности детей от 1 года до 3 лет**

Для правильной организации образовательного процесса необходима характеристика возрастных особенностей развития детей раннего дошкольного возраста. У ребёнка раннего возраста темп роста замедляется. За год прибавка роста составляет 8 – 10 см, а массы тела – 4 – 6 кг. Изменяются пропорции тела. Уменьшаются размеры головы, удлиняются конечности. У детей второго года жизни происходит интенсивный рост и формирование опорно - двигательного аппарата.

Дети раннего возраста отличаются быстрой утомляемостью, неуравновешенностью, непоследовательностью поведения. У них отсутствует координация движений, точность выполнения. Ребёнок может усваивать движения в результате многократных повторений на основе подражания и двигательных ощущений при их выполнении. Детям раннего возраста свойственна произвольная двигательная активность, основанная на ходьбе. Точность движений ещё низка из-за отсутствия налаженной координации мышц – антогонистов. Ребёнок второго года жизни самостоятельно ходит, приседает, выпрямляется без опоры, наклоняется, поднимает предметы. Однако ходьба ребёнка ещё далека от совершенства, а

бег – семенящий, характеризуется отсутствием полётной фазы. Ребёнок третьего года жизни самостоятельно ползает, подлезает, переползает через препятствия, играет с мячом (катает, бросает, ловит). При занятиях физическими упражнениями с детьми этого возраста важно использовать различные зрительные ориентиры, помогающие в усвоении двигательных навыков.

У детей раннего возраста нервные центры характеризуются высокой возбудимостью и относительно слабым развитием процессов торможения. Дети отличаются не достаточным развитием произвольного внимания и сильно выраженными ориентировочными реакциями. Малый двигательный опыт, слабое отражение в сознании функциональных изменений в организме при физических нагрузках обуславливают недостаточное развитие субъективных ощущений усталости. К тому же дети не умеют в нужной мере отражать изменение своего внутреннего состояния в речевых отчётах. Это требует особого внимания к тщательной дозировке мышечных нагрузок.

Своевременное формирование движений и целесообразная последовательность их возникновения играют существенную роль в физическом и нервно – психическом развитии ребёнка. Учитывая особенности каждого возрастного периода и предыдущий опыт ребёнка, перед ним ставят конкретные задачи. Постепенное выполнение этих задач и всё большие возможности качественно изменяют характер движений. Однако следует помнить, что в каждом отдельном случае развитие движений может иметь различную вариативность в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка. Поэтому учёт его индивидуального своеобразия и возможностей необходим для правильного руководства формированием движений.

Возраст трёх лет фактически можно назвать переходным. В первой половине третьего года жизни у детей во многом сохраняются черты, свойственные детям раннего возраста. Однако на третьем году жизни они становятся самостоятельнее. В это время развивается ситуативно – деловое

общение ребёнка и взрослого, предметная деятельность; совершенствуется речь, начальные формы произвольного поведения, игры, восприятие, наглядно – действенное мышление. Развитие предметной деятельности на этом этапе связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки. Дети этого возраста очень любят двигаться под музыку. Усиливающийся интерес к окружающему миру, удовлетворение от достижения цели, эмоциональная оценка педагога и его новые требования служат подкреплением достигаемых ребёнком успехов и подталкивают его к решению новых задач. Процесс усвоения нового в движении сохраняет прежнюю специфику: основное здесь – подражание. Однако оно изменяет свой характер: наблюдается большее осмысление предложенной ребёнку задачи и более чёткое её выполнение. Дети ещё не способны придерживаться точно заданной формы движений, но развивающаяся двигательная память помогает им самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия.

Ребёнок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения. На третьем году жизни движения ещё мало координированы и недостаточно точны. Ребёнок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха. Однако систематические упражнения, игры под руководством педагога будут содействовать расширению двигательных возможностей, улучшению качества движений и необходимых ориентировок.

В играх дети подчиняют движения разнообразным внешним сигналам. Необходимо постепенно усложнять содержание и правила игр. Ценность игрового формата на занятиях в том, что выполнение правил требует понимания ситуации, внимания и выдержки. Детям раннего возраста необходимы разнообразные движения, вызывающие деятельность различных

мышц, переход от более спокойных к более оживлённым движениям. Эта задача решается с помощью подвижных игр.

В раннем возрасте происходит формирование ЦНС, становление личности. Физическое развитие тесно связано с развитием ЦНС. Занятия в бассейне активно и интенсивно помогают в этом развитии. Происходит активное кровоснабжение клеток головного мозга, что способствует умственному развитию ребёнка. Благодаря физическому и умственному развитию развиваются психические процессы. В раннем детстве ребёнок переживает психологические кризисы. Занятия плаванием помогают их легче преодолевать. Кризис – пора переходного состояния. Важная составляющая развития ребёнка, без которой он не продвинется на новый уровень развития.

На первом этапе педагог сталкивается с сильной эмоциональной привязанностью ребёнка к родителям, к маме. Далее наступает период кризиса самостоятельности «Я сам». Следующий этап – «Не хочу, не буду». Все трудности в работе с детьми раннего возраста связаны с этими кризисами. Очень важен период адаптации к занятиям для ребёнка, он постепенно привыкает к обстановке, к инструктору, к другим участникам процесса обучения. У каждого ребёнка индивидуальное восприятие водной среды, индивидуальное взаимодействие с водой. Необходимо проявить терпение в процессе адаптации, чтобы у ребёнка не произошло формирование устойчивой негативной реакции, что приведёт к отказу от посещения бассейна и страху перед водой. Эмоционально – волевой фон должен быть повышенный на занятиях с детьми раннего возраста. Это сформирует желание и любовь к занятиям плаванием и далее в жизни он будет продолжать приходить в бассейн. Нельзя в этом возрасте формировать страх к воде. Путь обучения ребёнка раннего возраста плаванию продолжительный.

Следует учитывать, что растущий организм развивается индивидуально, нередко биологический возраст не согласуется с календарным возрастом, опережая его или, наоборот, заметно отставая. Наиболее существенные

изменения в организме ребенка происходят в период от 1 года до 7 лет. В физиологии принято разделять возраст от 1 года до 6-7-ми лет на преддошкольный возраст и дошкольный возраст. Преддошкольный возраст (от 1 года до 3 лет) характеризуется бурным развитием высших отделов центральной нервной системы. Увеличивается объем головного мозга, совершенствуются его клетки, происходит дальнейшее формирование нервных центров, проводящих путей и рецепторов. Дыхание становится реже и глубже, частота сердечных сокращений в покое, равная у ребенка 1-го года 120 ударам в минуту, к 3-м годам урывается до 105 ударов в минуту. С возрастом у детей и подростков увеличивается масса и объем сердца, изменяются соотношения его отделов и положение в грудной клетке. Наиболее быстрое увеличение сердца в длину отмечается на первом году жизни, а также в период полового созревания в 13-15 лет. Общая интенсивность обмена веществ, у детей в преддошкольном возрасте, примерно в 2,5 раза больше, чем у взрослых. У ребенка выше потребность в кислороде, повышенные требования предъявляются и к качеству пищи. Интенсивный обмен веществ неизбежно вызывает более напряженную деятельность органов выделения – почек, кишечника, кожи. В преддошкольном возрасте прибавка массы тела и роста пока еще остается одним из важнейших показателей правильного физического развития ребенка. В течение 2-3-го года жизни ребенок прибавляет в массе в среднем по 2 кг, длина тела в течение второго года жизни увеличивается в среднем на 10 см, третьего года – на 8 см. Мышцы еще недостаточно развиты, слабы, поэтому ребенок часто принимает неправильные позы – долго остается с опущенной головой, сутулится, сводит плечи. Неправильное положение тела, долгое стояние, сидение, неправильная постель, не соответствующая росту мебель могут неблагоприятно отразиться на формировании скелета и как следствие привести к нарушению осанки. Ребенок этого периода развития подвижен, любознателен, знакомится с окружающей средой. Основной формой развития для ребенка является игра, через которую он осваивает

необходимые и доступные этому возрасту трудовые навыки. Малыш много ходит, бегает, любит взбираться на различные возвышения, его привлекают ограниченные пространства (углы, узкие проходы). В силу возрастных особенностей высшей нервной деятельности внимание детей еще неустойчиво, они не могут долго сосредоточиться на чем-то одном и быстро утомляются. В периоде от 1-го года до 3-х лет жизни дети отличаются повышенной чувствительностью к неблагоприятным влияниям окружающей среды. К этому времени дети уже утрачивают врожденный иммунитет, поэтому подвержены ряду инфекционных и желудочно-кишечных заболеваний. Чем меньше ребенок болеет в раннем возрасте, тем более крепким и выносливым он вырастает. Одной из особенностей периода раннего детства является чрезвычайная подвижность организма: на нём легко отражаются как положительные, так и отрицательные влияния внешней среды. Именно поэтому очень важно создать ребенку хорошие гигиенические условия и правильно воспитывать его, чтобы заложить основы крепкого здоровья и волевого характера.

## **1.8 Планируемые результаты освоения Программы**

### **Целевые ориентиры**

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде, помогая себе гребковыми движениями рук, подпрыгивая в воде, ходить по дну бассейна с доской, погружаться в воду.
3. Учить правилам поведения на воде: спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора, не толкаться и не торопить впереди идущего, выполнять все указания инструктора.
4. Учить ребёнка выполнять задания в горизонтальной плоскости, чтобы у него не возникало желание вертикализироваться.
5. Развивать физические качества: координацию, быстроту.

## Раздел 2. Содержательный раздел Программы

### 2.1 Календарное планирование

1.	Сентябрь	Анкетирование; Ознакомление с помещением бассейна
2.	Октябрь	Диагностика; Ознакомление со свойствами воды
3.	Ноябрь	Ознакомление с чувством равновесия
4.	Декабрь	Обучение задержке дыхания
5.	Январь	Обучение погружаться под воду;
6.	Февраль	Ознакомление с чувством невесомости
7.	Март	Всплывание в воде
8.	Апрель	Лежание на воде; Скольжение по поверхности воды
9.	Май	Диагностика

#### Сентябрь

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. Причина этого явления - неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию, а также неумение самих родителей плавать, боязнь воды. И с целью выявления их отношения к обучению плаванию, закаливанию детей, и для поиска индивидуального подхода к каждому ребенку на занятиях, необходимо организовывать общие собрания, на которых освещается важность занятий плаванием, и предлагается заполнить анкету («Какие закаливающие процедуры проводятся в домашних условиях?»; «Умеете ли Вы плавать?»; «Каково Ваше отношение к обучению детей плаванию?»; «Как Ваш ребенок

относиться к воде?»; «Какую цель занятий в бассейне Вы считаете главной?» и др.).

### **Октябрь**

На первом этапе ознакомления ребёнка с помещением бассейна необходимо учесть, что непривычная акустика, высокая температура и влажно – тёплый воздух могут его взбудоражить. Первый контакт с водой должен доставить ребёнку удовольствие.

#### **Упражнения:**

1. Ребенок набирает в руки воду и пытается держать ее так, чтобы она не утекала. В воду можно опустить личико и пускать пузырьки, пытаясь при этом набрать воздух и удерживать его.
2. Пусть малыш наберет как можно больше воздуха и пытается дуть на водичку. Предложите карапузу побыть ветерком или дуть на воображаемую свечку. Можно дуть на игрушку в воде, все сильнее отгоняя ее на расстояние.
3. Пусть ребенок изобразит маленького бегемота, опустившись в воду с головой, оставив только глаза. Можно изобразить пеликана, ловящего рыбку. Пеликан опускает голову в воду и смотрит на рыбку.

### **Ноябрь**

#### **Занятие 1**

1. Вход в воду, держась за поручень.
2. ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску.
3. «Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра»).
4. Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперед, сложив ладони, передвигаться вперед.
5. Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико».
6. Игры с плавающими игрушками.

#### **Занятие 2**

1. Вход в воду, держась за поручень.
2. «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень.
3. Бег вдоль бортика.
4. «Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову.
5. «Нам весело» - хлопки ладонями по воде.
6. Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде.
7. Выход из воды.

### **Занятие 3**

1. Держась одной рукой за поручень, другой делать волны 2-3р.)
2. Прыжки, держась двумя руками за поручень.
3. Игра «Хоровод» (2-3 м).
4. Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга).
5. Игра «Лодочка».
6. Свободные игры с плавающими игрушками.

### **Занятие 4**

1. Прыжки около бортика: а) держась за поручень двумя руками;
2. Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или доску (2-3 м).
3. Игра «Шторм на море» (2-3р).
4. Игра «Паровоз» (2-3р).
5. Игра «Солнышко и дождик» (3р).
6. Свободные игры с плавающими игрушками.

## **Декабрь**

### **Занятие 1**

1. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень (1-2 м).

2. Ходьба по бассейну, держась за игрушку или доску (2м).
3. Прыжки около борта без поддержки (1-2м).
4. Игра «Воробышки моют клювики» (4-5 р).
5. Игровое упражнение «Подуем на воду» (2-3 р).
6. Игра в круге «Поймай мяч» (3-4 р).
7. Свободные игры с игрушками.

### **Занятие 2**

1. Ходьба, бег от борта к борту, высоко поднимая ноги (2 м).
2. Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р).
3. Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5.
4. Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет инструктор).
5. Свободное плавание.

### **Занятие 3**

1. Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м)
2. Игра «Воробышки моют пёрышки» (3-4 р).
3. Прыжки с продвижением вдоль бортика – «Зайки на прогулке» (2 м).
4. Игра «Цапли» и «Лягушки» (3м).
5. Игры с плавающими игрушками.

### **Занятие 4**

1. Игра «Цапли» (2 м.)
2. Ходьба и бег вдоль бортика (2-3 м).
3. Прыжки с поддержкой за поручень (1-2 м).
4. «Подуем на воду» (1 м).
5. Игровое упражнение «Крокодилы».
6. Игры с плавающими игрушками, индивидуально – игра «Буксир» с инструктором.

**Январь**

### **Занятие 1**

1. Ходьба, бег, выполнение действий по сигналу (2 м).
2. «Птички умываются» (в кругу) – 3-4р.
3. Прыжки в кругу (1-2 м).
4. «Маленькие-большие» - ходьба в полуприседе (2-3 м).
5. «Посидим под водой» - показать, предложить тем, кто смело опускает лицо в воду, сделать так же (1 м).
6. Игра «Карусели» (2-3 р).
7. Свободное плавание.

### **Занятие 2**

1. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень, а другой выполняя гребковые движения (2-3 м).
2. Игровое упражнение «Воробышки» - прыжки без поддержки (1-2 м).
3. Игра «Фонтан» (2-3 р).
4. Игра «Бегом за мячом» (2-3 р).
5. Свободные игры с игрушками.
6. Перед выходом из бассейна предложить всем детям окунуть лицо в воду – «Сделайте, как я».

## **Февраль**

### **Занятие 1**

1. «Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м).
2. «Хоровод» (3-4 р).
3. «Поиграем в ладушки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде
4. «Воробышки умываются» (4-5 р).
5. Игра «Бегом за мячом» (3-4 р).
6. Свободные движения в воде и игры с игрушками.

### **Занятие 2**

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд, руки по воде (2-3 м).
2. То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду (1-2 м).
3. Бег по бассейну, активно загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Хоровод» 2 вариант (4-5 р).
5. Игра «Кто быстрее к мячу» (3-4 р).
6. Самостоятельные игры и движения в воде.

### **Занятие 3**

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р).
3. Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р).
5. «Весёлый мячик» - прыжки в кругу (2-3 м).
6. Игра «Лодочки».
7. «Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.)
8. Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.

### **Занятие 4**

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Воробышки умываются» (4-5 р).
4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).

5. Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).
6. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).
7. «Крокодилы» (2-3м)  
Самостоятельные игры.

## **МАРТ**

### **Занятие 1**

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперед (2-3 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Воробышки умываются» (4-5 р).
4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
5. Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).
6. «Крокодилы» (2-3м)
7. Самостоятельные игры.

### **Занятие 2**

1. Ходьба по ширине чаши за игрушками и обратно к поручню.
2. Бег по ширине чаши за игрушками и обратно к поручню.
3. «Достань игрушку со дна».
4. «Карусели» с приседом.
5. «Воробышки опускают клювик».
6. Передвижение по дну «Крокодилы» дуют на шарик.
7. Свободное плавание.

### **Занятие 3**

1. Ходьба с выполнением действий по сигналу.

2. Бег вдоль бортика.
3. Построение в круг «Волны на море»
4. «Водичка, водичка, умой моё личико»
5. Построение у бортика «Фонтан» сидя на дне.
6. «Крокодилы на руках» по ширине чаши.
7. Прыжки с мячиком.
8. Свободное плавание.

#### **Занятие 4**

1. Ходьба с выполнением действий по сигналу.
2. Бег вдоль бортика.
3. Построение вокруг обруча «Воробышки опускают клювик».
4. Построение вокруг обруча «Воробышки чистят пёрышки».
5. Построение у бортика «Фонтан» сидя на дне.
6. «Крокодилы на руках» по ширине чаши с выполнением «Фонтан».
7. Скольжение с плавательной доской показывая пятки из воды.
8. Свободное плавание.

### **АПРЕЛЬ**

#### **Занятие 1**

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Воробышки умываются» (4-5 р).
4. Построение у бортика «Фонтан» сидя на дне.
5. «Крокодилы на руках» по ширине чаши с выполнением «Фонтан».
6. Скольжение с плавательной доской показывая пятки из воды.
7. Скольжение с плавательной доской показывая пятки из воды.
8. Свободное плавание.

## **Занятие 2**

1. Ходьба с выполнением действий по сигналу.
2. Бег вдоль бортика.
3. Построение в круг «Волны на море»
4. «Водичка, водичка, умой моё личико»
5. Прыжки с мячиком.
6. Скольжение с плавательной доской и игрушкой.
7. Погружение с головой «Прятки»
8. Свободное плавание.

## **Занятие 3**

1. Ходьба по ширине чаши за игрушками и обратно к поручню.
2. Бег по ширине чаши за игрушками и обратно к поручню.
3. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
4. «Воробышки умываются» (4-5 р).
5. Построение вокруг обруча «Пузыри».
6. Построение вокруг обруча «Прятки»
7. Скольжение с плавательной доской и игрушкой.
8. Свободное плавание.

## **Занятие 4**

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).
2. Бег вдоль бортика.
3. Построение в круг «Волны на море»
4. Построение у бортика «Фонтан» сидя на дне.
5. Упражнение «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы рот оказался в воде и делают выдох (3-4 р).
6. Скольжение с плавательной доской и игрушкой.
7. Свободное плавание.

**2.2 Перспективный план НОД по обучению плаванию в ДОУ  
Группа раннего возраста и 1 – я Младшая группа (1 - 3года)**

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
	октябрь – январь	
Передвижения по бассейну	Держась за опору, ходьба друг за другом, подскоки, бег, свободное передвижение без опоры.	«Маленькие и большие ножки», «Лодочки», «Бегом за мячом», «Лягушата», «Поймай рыбку», «Карусель».
Элементарные движения руками и ногами	Удерживание воды в ладошках, подбрасывание воды вверх, хлопки ладошками по воде, свободные движения рук, ног.	«Волны на море», »Полоскание белья», »Поймай воду», »Фонтан», «Солнышко и дождик», «Морской бой», «Ладушки».
	февраль - май	
Погружения	Приседания в воде, приседания с касанием руками дна, умывание лица, приседание в упор на колени, поливание себя водой, погружение лица до подбородка.	«Фонтан», «Рыбки резвятся», «Умывание», «Островки», «Лягушка», «Большие и маленькие», «Крокодил», «Воробышки моют клювики», »Мячики», »Водичка», «Кто будет самый мокрый», »Достань дно руками», «Сядь и встань».
Дыхание	Продолжительный выдох. Вдох-выдох, опустившись до подбородка. Вдох – активный выдох, Активный вдох – выдох, опустившись до носа, глаз, опустив лицо полностью.	«Паровоз», «Волшебный ветерок», «Сделай ямку», «Остуди чай», «Заводим моторчики». «Пузыри», «Водолазы», «Кораблик и ветер», «Подуй на шарик».
Движения рук	Гребковые движения руками.	«Переправа», «Дровосек в воде», «Волны на море», «Лодочки плывут».

Попеременные движения ног	Сидя, с упором руками сзади, лежа в упоре на груди.	«Фонтан», «У кого брызг будет больше», «Крокодил бьет хвостом».
Погружения	Погружение лица до носа, глаз, погрузив лицо полностью, подскоки с погружением, приседания с погружением лица, сед на дне с упором сзади, упор лежа на груди, открывание глаз в воде.	«Жучок-паучок», «Сядь на дно», «Достань игрушку», «Рак», «Крокодилы», «Покажи пятки», «Лодочки с веслами», «Лягушата», «Кто будет самый мокрый», «Сядь и встань», «Спрячемся под воду», «Хоровод»,

### **2.3 Непосредственно – образовательная деятельность по реализации образовательной программы**

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной

работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

### 2.3.1 Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Группа раннего возраста	1	3	от 10-15	от 20-30 до 40-60
Первая младшая группа	2	3	от 10-15	от 20-30 до 40-60

Для того чтобы дети могли легче адаптироваться к новым условиям, пребывание в воде следует начинать с 7 – 10 минут. На начальном этапе занятия следует проводить поперёк чаши бассейна.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Группа раннего возраста	+ 33... +340С	+26... +280С	0,3
Первая младшая группа	+ 32... +340С	+26... +280С	0,3-0,4

### 2.3.3 Обеспечение безопасности НОД по плаванию

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

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми раннего возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 3-5 человек.

- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- при проведении непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора;
- 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.

### 2.3.4 Физкультурно – оздоровительные мероприятия

#### План развлечений и праздников

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Группа раннего возраста	1 раз в месяц	-	10 -15 мин	-
Первая младшая группа	1 раз в месяц	1 раз в год	15-20 мин	45 мин

#### Перспективный план развлечений и праздников

Месяц	Название
ноябрь	Праздник мыльных пузырей
декабрь	Сказка
январь	Морское веселье на воде
февраль	Мы мальчишки подрастём и в Морфлот служить пойдём
март	В гостях у Нептуна

## 2.4. Задачи и прогнозируемые результаты НОД программы

Распределение программных задач за год.

### ***Группа раннего возраста:***

Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться;

Знакомить с некоторыми свойствами воды;

Освоить базовые положения на воде;

Адаптация ребёнка в систему занятий;

Приучать к простейшим передвижениям в воде;

Научить правильно дышать ребёнка циклично;

Оздоровление, укрепление мышечного корсета;

### ***Первая младшая группа:***

Учить, не бояться, входить в воду

Учить детей передвигаться в воде (упражнения в ходьбе);

Учить детей бегать в воде;

Учить прыжкам в воде;

Учить прыжкам в воду;

Учить уверенно чувствовать себя в воде;

Разучивать упражнения на дыхание;

Прививать гигиенические навыки:

Обучить самостоятельно: раздеваться, одеваться и вытираться;

Принимать душ, запоминать личные вещи.

### Прогнозируемый результат

1. Знать свойства воды;
2. Выполнять правила поведения на воде;
3. Смело входить в воду и самостоятельно окунаться;
4. Выполнять ходьбу вперёд и назад в воде глубиной до бёдер;
5. Выполнять бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»);

6. Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик»;
7. Дуть на воду, пытаться выполнить вдох над водой и выдох под воду;
8. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер;
9. Выполнять прыжки по бассейну с продвижением вперед;
10. Осваивать движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лёжа на руках на суше и в воде;
11. Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

#### 2.4.1. Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками

### 3. Организационный раздел Программы

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышает интерес к занятиям, позволяет использовать дифференцированный подход в обучении.

Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать. При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить процессе дальнейшего обучения.

#### 3.1. Материально – Техническое обеспечение

##### Перечень инвентаря и пособий бассейна

Наименование	Количество
Круг спасательный	2
Термометр	5
Сухой бассейн	1
Шарики для сухого бассейна	2 упаковки
Батут	1
Мячи массажные	15
Доска для плавания жёсткая	10
Доска для плавания пенопластовая	22

Пояс для плавания	2
Калабашки	10
Нудлы	20
Обруч для ныряния	5
Дуга тонущая	16
Тонущие игрушки	
Подводные палочки для игр	35
Шарики для подводного плавания	39
Рыбки пластиковые	18
Игрушки плавающие	29
Мяч надувной	16
Мяч надувной малый	3
Круг надувной	16
Катер пластмассовый	6
Ласты пластиковые	4
Ласты резиновые	6
Нарукавники	6 пар
Волейбол для игры в бассейне	1 набор
Флажки - ориентиры	5
Лопатки для плавания	10 пар
Сапожок - Утяжелитель	10 пар
Продольный разделитель дорожек	2
Поперечный разделитель дорожек	1
Массажный коврик	1

### 3.2. Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
<b><i>ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА</i></b>		

Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор по плаванию
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Инструктор по плаванию
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Инструктор по плаванию
Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Сентябрь - Октябрь	Инструктор по плаванию
<b><i>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</i></b>		
Антропометрия	Сентябрь, май	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Инструктор по плаванию
Проведение мониторинга по усвоению программы	Апрель - Май	Инструктор по плаванию
<b><i>ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ</i></b>		
Корригирующая гимнастика	Ежедневно	Воспитатели групп
Занятия в бассейне	По плану	Инструктор по

		плаванию
--	--	----------

<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА</b>		
Проведение дня здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по плаванию
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор по плаванию
Проведение спортивного досуга	1 раз в месяц	Инструктор по плаванию
<b>РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ</b>		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Инструктор по плаванию, медицинская сестра
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	В течение года	Инструктор по плаванию, заведующий ДОУ
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор по плаванию

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — *консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка.*

### **Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:**

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок.

В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

### 3.3 Система мониторинга плавательных умений и навыков дошкольников

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей. В процессе мониторинга исследуется уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе.

Двигательные навыки	Смело входит в воду, не боится брызг	Ходьба, бег, прыжки и в воде	Передвижение по дну на руках	Опускает лицо в воду, погружается с головой	Опускает лицо в воду, погружается с головой	Выдох в воду (пускает пузыри)	Активен, с интересом выполняет задания
---------------------	--------------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---	-------------------------------	--

#### При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

-Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

-Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

-Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

#### 4. Список используемой литературы

1. Как научить детей плавать (Москва «Просвещение» 1985г., Т.И. Осокина) 59
2. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста «Маленький дельфин» ( Ижевск 2002, И.А. Большакова)
3. Научим детей плавать ( Ижевск 1997, В.С. Зеленин)
4. Плавание доступно всем ( Лениздат 1986г., А.В. Козлов)
5. Занятия в бассейне с дошкольниками ( Творческий центр «Сфера», Москва 2012г., М.В. Рыбак)
6. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина - М.: Просвещение, 1991.
7. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
8. Левин Г. Плавание для малышей. – М.1974.
9. Васильева В.С., Никитинский Б.Н. Обучение детей плаванию. Учебное пособие. М. 1973.
10. Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. Учебное пособие. – М. 1977.