Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №26»

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №26»
_____ /С.А. Медведев/

Рабочая программа по плаванию «Здоровейка»

для детей 3 – 7 лет

Принято на педагогическом совете №1
протокол №1 от 02.09.2014г.

г. Лысьва

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 нормативно-правовыми 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 ДОУ 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 иммунологическое 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».

В нашем детском саду, на занятиях по плаванию, физкультурно-оздоровительная направленность, является приоритетной. Поэтому главная задача в ДОУ – обеспечение полноценного физического развития детей.

Новизна.

Реализуя программу, на начальном этапе было выявлено, что адаптация детей к условиям водной среды проходит намного быстрее, если обучение плаванию начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна), а не с упражнений на дыхание, как предлагает в своей программе Осокина Т.И.

Актуальность.

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

Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находиться 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 разнообразным 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 36 занятия, для среднего возраста - 36 занятий, для старшего возраста - 72 занятий и 72 занятий для подготовительной группы (занятия проводятся 2 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 10-12 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДОУ. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг).

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:
- подготовительная часть (общеразвивающие 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)	Погружение в воду с головой.	Доставание игрушек со дна бассейна	выдохи в воду
1					
2					

Высокий уровень - выполнено 3-4 теста (1тест - 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
1						
2						

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							
2							

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»
1								
2								

Высокий уровень – выполнено 6-7 тестов (1 тест – 5 баллов).
Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.
Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.

Учебный план

Учебный план на год рассчитан на:
младшие и средние группы – 36 часов;
старшие и подготовительные – 72 часа.

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.	1 1 2
Октябрь	1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	Ежедн.
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.	Ежедн.
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.	Ежедн.
Январь	1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и воде). 3. Обучать вдоху и выдоху в воду	Ежедн.
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).	Ежедн.
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)	Ежедн. 2 Ежедн.
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.	2 3 1

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.	1 1 1
Октябрь	1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	4 4 4
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»).	4 4 4 4
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»).	4 4 4 4
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 при плавании кролем (на суше и в воде).	4 4 4 4
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).	2 2 4 4

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).	2 4 4
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»).	4 4 2
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.	2 4 1

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.	1 1
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.	2 2 2
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.	4 4 4
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.	4 4 4
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.	4 4 4
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.	4 4 4
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.	4 4 4

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.	4 4 4
Май	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. 3. Контроль приобретённых навыков	2 4 1

Подготовительная группа

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	1. Напомнить детям о пользе плавания и правилами поведения в бассейне. 2. Закрепление приобретённых навыков	1 1
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.	2 2 2 2
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.	2 2 2 2
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.	2 2 2 2
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.	1 1 1 1
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.	1 2 4 4
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.	2 4 4 4
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.	2 4 4 4
Май	1. Закрепление плавания «кроль» на груди и спине. 2. Контроль приобретённых навыков.	2 1

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 вперёд, 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, приобретённые 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 переклички 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 идёт 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 идёт 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 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, 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 приобретённых навыков.

Подготовительная 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 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	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 груди.
11	Упражнения на совершенствование и закрепление движения ног при плавании

	«кроль» на груди.
12	Упражнения на совершенствование и закрепление работы рук при плавании «кроль» на спине.
13	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление плавания «кроль» на груди.
14	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление плавания «кроль» на спине.
15	Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «дельфин».
16	Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «брасс».
17	Контроль приобретённых навыков.

Методическое обеспечение и оборудование

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:
- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:
- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. 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. Кардасонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
5. Кашалов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
6. Мочанова 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, 2011год.
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. Чечелева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год