Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение детский сад №45 «Росинка»

Старооскольского городского округа

Рассмотрена Утверждена приказом

на заседании педагогического совета МБДОУ ДС № 45 «Росинка»

Протокол от 31 августа 2020 года № 1 от 31 августа 2020 года №97

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**образовательной деятельности**

**по физической культуре (плавание)**

**на 2020/2021 учебный год**

г. Старый Оскол

2020

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛРАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

1.1. Пояснительная записка…………………………………………………………....……......с.3

1.1.1. Цель и задачи реализации рабочей программы….……………………………………...с.3

1.1.2.Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников ………………………….с.4

1.1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы ........................................с.8

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы................................................... с.9

1. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

2.1. Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»………………………………………………………………...с.11

2.2. Описание технологий, вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы…………………………………………………….…с.19

2.3. Описание основных форм совместной деятельности взрослых и детей……….с.22

2.4. Перспективный план взаимодействия с родителями на 2018/2019 учебный год………………………………………………………………………………………..с.22

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

3.1. Расписание образовательной деятельности ………………………………………с.24

3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий……………...с.25

3.3. Описание материально – технического обеспечения рабочей программы……..с.25

3.4. Описание развивающей предметно – пространственной среды…………….......с. 26

3.5. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения…………………………………………………………………………………с. 26

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

Рабочая  программа по плаванию МБДОУ ДС № 45 «Росинка» (далее – Программа) разработана в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ ДС №45 «Росинка», разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования и с использованием вариативной образовательной программы дошкольного образования «Детство» (под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О,В. Солнцевой), и на основе программы Е.К. Вороновой «Программа обучения детей плаванию в детском саду» и методического пособия Т.И.Осокиной «Как научить детей плавать». Сроки реализации – 208/2019 учебный год.

Рабочая программа состоит из трех основных разделов (целевого, содержательного, организационного).

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, обеспечивая физическое развитие (плавание) детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

**1.1.1. Цель и задачи реализации рабочей программы**

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» (плавание) для дошкольников от 3 до 7 лет.

**Цель** программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников, обеспечение безопасности жизнедеятельности ребёнка.

Программа обеспечивает возможность приобретения детьми нового социального опыта – освоение водной среды, которая предъявляет особые требования к их двигательным способностям; предусматривает основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

По мере освоения предлагаемой программы решаются следующие **задачи:**

**Оздоровительные:**

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;

- укреплять здоровье ребенка;

- совершенствовать опорно – двигательный аппарат;

- формировать правильную осанку.

**Образовательные:**

- формировать двигательные умения и навыки (ныряние, скольжение, погружение, торпеда);

- формировать знания о здоровом образе жизни;

- формировать знания о способах плавания (кроль на груди, кроль на спине).

**Воспитательные:**

- воспитывать двигательную культуру;

- воспитывать нравственно – волевые качества, такие как настойчивость, уверенность в себе;

- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

**1.1.2. Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников**

В МБДОУ ДС № 45 «Росинка» функционирует 13 групп, из них 10 групп (от 3 до 7 лет) в которых организованную двигательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре:

**Младший дошкольный возраст (3–4 года).**

Каждый возрастной период имеет свою определенную специфику развития. Свои особенности и у детей четвертого года жизни. Показателем физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на 4-ом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых лет жизни. Средний возраст в этот период 95-99 см.

Рост детей 4-го года жизни находится в прямой взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со своими сверстниками быстро бегают, а невысокого роса делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями. которые в данной возрастной группе еще не велики.

Средний вес детей в этом возрасте составляет 16-18 кг.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустановленны, кости и суставы легко подвергаются деформации под влияние неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опушенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависит от питания, поэтому в рационе должны быть и белки, и углеводы, и жиры, и минеральные соли, и витамины, и вода, года не может сознательно регулировать дыхание и согласовать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Сердечнососудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на нагрузки, в частности физическую, судят по внешним признаках утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, потребление или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу дифференциации (различению) раздражений окружающей среды.

Внимание у детей 3-4 лет еще неустойчивое, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса.

Дети активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий. Но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому педагогу необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников.

**Одна** **вторая младшая группа** (3 – 4 года) – 36 детей, из них девочек - 18, мальчиков – 18.

I группу здоровья имеют 12 детей;

II группу – 16 детей;

III группу - 7 детей.

Дети этих групп активны, общительны, идут на контакт со взрослыми и

сверстниками, любознательны, любят играть в подвижные игры в воде.

**Средний дошкольный возраст (4–5 лет).**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на занятиях по плаванию силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми доз

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интереснее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает.

Если у ребенка 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких, причем у мальчиков она больше, ем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, на и более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке на воде сердечная мышца быстро утомляется.

Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психологических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой. уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и. т. д.

Двигательная деятельность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Появляется способность к регуляции двигательной активности, уровень функциональных возможностей повышается. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц.

**В четырех средних группах** (4 – 5 лет) 97 детей, из них девочек -52, мальчиков -45.

I группу здоровья имеют 28 детей;

II группу – 54 ребенка;

III группу -15 детей.

Дети этих групп активны, жизнерадостны, коммуникабельны, идут на контакт со взрослыми и сверстниками, любознательны, проявляют интерес к разнообразным игровым упражнениям в воде с различными физкультурными пособиями, свободно ориентируются в акватории бассейна. Есть несколько детей с низким развитием крупной и мелкой моторики рук, что приводит к трудностям в манипулировании предметами в воде. Есть дети, которые затрудняются внимательно воспринимать показ инструктора, самостоятельно выполнять физическое упражнение в воде.

**Старший дошкольный возраст (5–6 лет).**

Возрастной период с 5 до 6 лет называется периодом «первой вытяжки», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребенка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен. ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия по плаванию, которые дают соответствующую нагрузку.

Развиваются и сердечнососудистая система и дыхательная. Объем легких примерно составляет 1500-2200 мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки на плавании оказывают тренирующее воздействие на сердечнососудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечнососудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2,5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей, разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень производительного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств, способствуют различные задании, получения, требования.

Интенсивно совершенствуется восприятие.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Дошкольники более совершенно овладевает различными видами движений, могут значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. Постепенно начинают адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек - мягкие, плавные).

**В трех старших группах** (5 – 6 лет) – 77 детей, из них девочек-37, мальчиков- 40.

I группу здоровья имеет 25 детей;

II группу – 40 детей;

III группу - 12 детей.

Дети общительные, контактные, большую часть времени проводят с сверстниками в совместных играх. Есть лидеры, в поведении которых четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Плавательный опыт детей достаточно богат, однако, некоторые дети не проявляют интереса к новым физическим упражнениямна воде, избирательности и инициативы при выполнении упражнений; слабо контролируют способ выполнения плавательных упражнений, что отражается на качестве движений в воде.

**Старший дошкольный возраст (6–7 лет).**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их считать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т. п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений на воде, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребенка.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения.

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

Воспитанники самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Способны достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

**В двух подготовительных к школе группах** (6 – 7 лет) – 52 ребенка, из них девочек - 24, мальчиков – 28.

I группу здоровья имеют 20 детей;

II группу – 26 детей;

III группу - 6 детей.

Дети общительные, контактные, интересуются новым, неизвестным, откликаются на призыв взрослых активно участвовать в соревновательном движении, конкурсах, спортивных праздниках. В двигательной деятельностидети успешно проявляют быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

Многие дети осознают зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, имеют начальные представления о некоторых видах спорта. Несколько детей часто допускают нарушение правил в подвижных играх и игровых упражнениях в воде, чаще всего в силу своей невнимательности и недостаточной физической подготовленности.

**1.1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

В соответствии с обновленными идеологическими положениями в ФГОС ДО рабочая программа сформирована в соответствии с основными **принципами** дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

 - построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);

 - создание и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участников (субъектом) образовательных отношений;

 - поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

 - сотрудничество ДОО с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

 - формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

-учет этнокультурной ситуации развития детей.

Рабочая программа сформирована в соответствии с методологическими подходами: культурно-исторический, личностный и деятельностный.

- культурно-исторический подход (Л.С.Выготский) рассматривающий формирование психики в онтогенезе как феномен культурного происхождения;

- личностный подход (А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, С.Л. Рубинштейн и др.) признание личности высшей социальной ценностью; отношение к воспитаннику как субъекту воспитания. Личностный подход - базовая ценностная ориентация педагога, определяющая его позицию во взаимодействии с каждым ребёнком и коллективом.

- деятельностный подход (А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец, В.В.Давыдов), рассматривающий деятельность наравне с обучением как движущую силу психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются психические процессы и возникают личностные новообразования.

**1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

В ходе реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей, предполагающая проведение анализа эффективности педагогического воздействия, являющегося основой дальнейшего планирования образовательной деятельности.

Педагогические наблюдения за активностью детей проводятся в игровой форме. Индивидуальная динамика развития каждого ребенка фиксируется в «Дневнике педагогических наблюдений». Результаты педагогических наблюдений используются для индивидуализации образования и оптимизации работы с группой детей.Выводы об эффективности образовательной деятельности заносятся в таблицу «Нас радует» - «Нас огорчает».

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), общее позитивное самовосприятие, сформированность плавательных умений и навыков.

**Четвертый год жизни**

Ребёнок не боится воды, безбоязненно играет и плещется в ней.

Выполняет передвижения в воде, различные прыжки, погружения, простейшие приемы выдоха в воду, делает попытки лежать на воде, выполняет простейшие плавательные движения ног.

 Во время выполнения упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы;

Знаком с некоторыми свойствами воды.

Пытается самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знает личные вещи, предметы личного использования, ухаживает за своимивещамииигрушками, радуется своей самостоятельности и результату.

С интересом слушает стихи и потешки о воде и процессах купания.

Соблюдает основные правила поведения в бассейне и акватории.

**Пятый год жизни**

В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности в воде.

Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

Умеет самостоятельно и правильно совершать процесс умывания, принятия душа, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом.

Самостоятельно одевается и раздевается, ухаживает за своими вещами (вещами личного пользования).

Сформировано умение не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.

Знаком со свойствами воды.

Выполняет передвижения в воде.

Умеет погружаться в воду.

Освоил простейшие приемы выдоха в воду.

Пытается освоить умение открывать глаза в воде.

Сформировано умение кратковременного лежания и скольженияв воде.

Выполняет плавательные движения ногами стилем «кроль».

Знает и соблюдет основные правила поведения в бассейне.

**Шестой год жизни**

В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

Имеет представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерахпрофилактикии охраны здоровья.

Начинает осваивать технику способа плавания кроль на груди и на спине.

Умеет лежать на груди и на спине.

Может погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

Пытается выполнить выдох в воду.

Умеет более уверенно держаться на воде, скользит по ней на груди.

Выполняет различные прыжки в воду.

Развито умение выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.

Разучивает попеременные и одновременные движения руками в воде.

Развитасамостоятельностьв выполнении культурно-гигиенических навыкови жизненно важных привычек здорового образа жизни.

**Седьмой год жизни**

Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).

В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Сформировано ценностноеотношениекздоровьюичеловеческойжизни, развита мотивация к сбережениюсвоего здоровья издоровья окружающихлюдей.

Развита самостоятельность вприменении культурно-гигиенических навыков, обогащены представления о гигиеническойкультуре.

Владеет техникой способа плавания «кроль» на груди и на спине.

Сформировано умение погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

Умеет уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.

Выполняет попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.

Освоил умение выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.

Стараетсяосвоить умение сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

**II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Описание образовательной деятельности по области «Физическое развитие»**

**Физическое развитие.** Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т. п. Формировать потребность в двигательной активности на воде, интерес к физическим упражнениям.

**Задачи и содержание работы по плаванию во II младшей группе.**

**Гигиеническое воспитание:** добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

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

**Работа над дыханием:** продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

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

**Правила поведения:** соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

**Распределение видов упражнений в порядке усложнения:**

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками, с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно,прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладушки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

**Погружение в воду:** опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, приседать в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя на игрушку.

**Упражнения для общефизической подготовки:**

**Строевые упражнения**

Перестроения – парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю;

повороты – по примеру воспитателя, используя зрительные ориентиры.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ):**

- для развития рук и плечевого пояса – и.п. руки на пояск, плечам, за спину, в низ, в стороны;

для мышц туловища – и.п. стоя, стоя на четвереньках, сидя на стульях, скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе;

для мышц ног – и.п. стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь.

**Упражнения для специальной подготовки**.

Спуск в бассейн производится с помощью и без поддержки преподавателя по лесенке.

**Передвижение в воде:** шагом, бегом, прыжками, держась за поручень и без поддержки; взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставным шагом.

**Действия с предметами:** плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом.

Погружение в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой.

Погружение в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, дуть на воду.

Скольжение на животе - держась за руки преподавателя, за поручень; опираясь руками о дно; передвигаться, держась за плавательную доску; лежа на животе без опоры: применять положение «звездочка», «стрелка», «запятая», «поплавок»; работать ногами, как при плавании «кролем».

**Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижения в воде:** «Змейка», «Паровозик», «Невод», «Каждый по своей дорожке», «Пятнашки», «карусели», «рыбий хвост», «Караси и щука».

**Задачи и содержание работы по плаванию в средней группе.**

**Воспитание гигиенических навыков.** Продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

**Развитие двигательных умений и навыков.** Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду.

**Распределение видов упражнений в порядке усложнения:**

**Ходьба:** «Цапля», приставной шаг, перекрёстный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

**Бег**: «Кто быстрее?», «Лошадки».

**Прыжки:** на месте у бортика («Кто выше?), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

**Погружение в воду:** до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

**Игры:** «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

**Упражнения для общефизической подготовки**

Строевые упражнения

Построение – в колонну, шеренгу, в круг, врассыпную;

Перестроение – в звенья, тройками, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну две шеренги;

Повороты- прыжком и переступаем, направо и налево, используя зрительные ориентиры;

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ):**

- для развития рук и плечевого пояса – и.п. вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам, за спину, вперед.

- движение рук в одном направлении, поочередные махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика, вращения вперед назад (упражнение «мельница);

- для мышц туловища – и.п. стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине.

- наклоны вперед, назад;

- повороты – вправо, влево;

- для мышц ног – и.п. вместе, слегка врозь; пятки вместе носки врозь, на ширине плеч.

**Упражнения для специальной подготовки.**

Спуск в воду с последующим погружением.

**Передвижение в воде шагом:** на носках; перекатом с пятки на носок; приставным шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колена; спиной вперед; на внешних сводах стоп; в чередовании с бегом.

**Передвижение в воде бегом**: в колонне по одному; парами; «змейкой»; со сменой темпа; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием колена; на носках.

**Передвижения прыжками**: на обеих ногах, со сменой ног, на одной ноге, с поворотами кругом; прыжки вверх (из воды), чтобы достать предмет.

Погружение в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду.

Передвижения под водой шагом в полном приседе с помощью и без помощи рук; прыжки, с головой уходя под воду; быстрым и медленным шагом; держась за плавательную доску и самостоятельно.

Скольжение на животе- держась за руки преподавателя, за поручень; опираясь руками о дно; передвигаться, держась за плавательную доску; лежа на животе без опоры: применять положение «звездочка», «стрелка», «запятая», «поплавок»; работать ногами, как при плавании «кролем».

Движение ног кролем на груди из исходного положения сидя упор сзади. В упоре лежа на животе с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа; держась за поручень, за плавательную доску, свободно.

**Игры для освоения передвижения в воде:** «Невод», «Водолазы», «Морской бой», «Мяч по кругу», «Паровая машина», Всадники», «Поплавок», «Медуза», «Акробаты», «Торпеда», «Качели», «Качалки», «Перетяжки», «Точныйпрыжок», «Охотники утки», «Гонка катеров», «Пушбол», «Баскетбол».

**Задачи и содержание работы по плаванию в старшей группе.**

**Гигиеническое воспитание:** учить, самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

**Развитие двигательных умений и навыков:** учить, свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

**Погружение:** учить, свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

**Скольжение:** учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

**Дыхание:** учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

**Развитие и воспитание физических качеств:** продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость целеустремлённость, выдержку.

**Правила поведения:** учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

**Распределение упражнений в порядке усложнения:**

**Упражнения в ходьбе и беге:** использовать все виды ходьбы ( в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

**Упражнения в прыжках:** «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

**Упражнения на погружение под воду и дыхание:** «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

**Упражнения на скольжение:** встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; *«Стрела»* - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, скользить по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги ( то же, но лёжа на спине); *«Медуза»* - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; *«Звезда»* - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; *«Звезда» на спине* – то же, только лёжа на спине *«Торпеда***»** - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; *«Торпеда» на спине* – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски*; «Винт»* - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

**Игры:** «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

**Упражнения для общефизической подготовки**

Строевые упражнения

Построение – в колонну, шеренгу, в круг, врассыпную;

Перестроение – в звенья, тройками, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну две шеренги;

Повороты- прыжком и переступаем, направо и налево, используя зрительные ориентиры;

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ***)*

**Для развития рук и плечевого пояса** – поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки руками и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные);

**Для мышц туловища** – вращение туловищем; в исходном положении лежа на спине достать ногами предмет, лежачий за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2-5 раз из исходного положения упор лежа;

**Для мышц ног** – приседать, поднимаясь на носки (руки в исходных положениях; делать выпады вправо – влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, махи ногами вперед, назад, в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах; прыжки через скакалку.

**Упражнения и игры для развития кистей**

В подготовке детей старшего дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений. Эти упражнения проводятся в зале и в воде. Они сопровождаются легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы или 4-8 раз по счету. Во время обучения преподаватель помогает каждому ребенку, по мере усвоения упражнения дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию.

**Упражнения:**«Сорока», «Ладушки», «Дать- дать», « Тук- Тук», «Махи», «Гладим», «Собачки», «Вертушки», «Щелчки», Рояль», «Бинокль»,»Ветерок», «Лодочка», «Улитка», «Коза», «Фонарик», «Солныщко», «Оса», «Человечки», «Ушки у зайца», «Крыша у дома», «Кря- кря», «Здравствуй пальчик», «Звездочка», «По грибы», «Домик», « Алые цветы», «Засолка капусты».

**Дыхательные упражнения**

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе – «сдувание одуванчика».

**Упражнения для специальной подготовки.**

Спуск в воду с последующим погружение.

Скольжение на животе.

Движение ног кролем на груди и спине.

**Игры для освоения передвижения в воде:** «Невод», «Водолазы», «Морской бой», «Мяч по кругу», «Паровая машина», Всадники», «Поплавок», «Медуза», «Акробаты», «Торпеда», «Качели», «Качалки», «Перетяжки», «Точный прыжок».

**Игры для овладения навыком скольжения:** «Поплавок», «Звездочка», «Стрелка», «Торпеда», «Тоннель», «Буксир», «Кто дальше».

**Задачи и содержание работы по плаванию в подготовительных к школе группах.**

**Гигиеническое воспитание:** продолжать учить, чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

**Развитие двигательных умений и навыков**: продолжать учить, свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку.

Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

Учить, согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

**Воспитание физических качеств:** развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):

Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правя (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом» Кроль» на спине, ритмично дыша.

**Игры и игровые упражнения:** «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

**Упражнения для общефизической подготовки**

Строевые упражнения

Построение – в колонну, шеренгу, в круг, врассыпную;

Перестроение – в звенья, тройками, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну две шеренги;

Повороты- прыжком и переступаем, направо и налево, используя зрительные ориентиры;

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

**Для развития рук и плечевого пояса** – поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками ( вперед, назад), рывки руками и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук( однонаправленные и разнонаправленные);

**Для мышц туловища** – вращение туловищем; в исходном положении лежа на спине достать ногами предмет, лежачий за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2-5 раз из исходного положения упор лежа.

**Для мышц ног** – приседать, поднимаясь на носки (руки в исходных положениях; делать выпады вправо – влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, махи ногами вперед, назад, в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах; прыжки через скакалку.

**Упражнения и игры для развития кистей**

В подготовке детей старшего дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений. Эти упражнения проводятся в зале и в воде. Они сопровождаются легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы или 4-8 раз по счету. Во время обучения преподаватель помогает каждому ребенку, по мере усвоения упражнения дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию.

**Упражнения:** «Сорока», «Ладушки», «Дать- дать», « Тук- Тук», «Махи», «Гладим», «Собачки», «Вертушки», «Щелчки», Рояль», «Бинокль»,»Ветерок», «Лодочка», «Улитка», «Коза», «Фонарик», «Солныщко», «Оса», «Человечки», «Ушки у зайца», «Крыша у дома», «Кря- кря», «Здравствуй пальчик», «Звездочка», «По грибы», «Домик», « Алые цветы», «Засолка капусты».

**Дыхательные упражнения**

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе – «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движением ног, рук, затем головы. Все дыхательные упражнения тренер сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

**Упражнения для специальной подготовки.**

Спуск в воду с последующим погружением.

Передвижение в воде шагом.

Передвижение в воде бегом.

Передвижения прыжками.

Передвижения под водой шагом.

Скольжение на животе.

Движение ног кролем на груди и спине.

**Игры для освоения передвижения в воде:** «Невод», «Водолазы», «Морской бой», «Мяч по кругу», «Паровая машина», Всадники», «Поплавок», «Медуза», «Акробаты», «Торпеда», «Качели», «Качалки», «Перетяжки», «Точный прыжок», «Охотники утки», «Гонка катеров», «Пушбол», «Баскетбол».

**Игры для овладения навыком скольжения:** «Поплавок», «Звездочка», «Стрелка», «Торпеда», «Тоннель», «Буксир», «Кто дальше», «Катера», «Кто лучше».

**2.2**. **Описание технологий, вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы**

**Методы и формы обучения:**

При обучении плаванию применяются методы

**- Словесные:** описание, объяснение, рассказ, беседа, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет.

**- Наглядные:** показ упражнений и техники плавания, использование

учебных наглядных пособий, применение жестикуляции.

**Метод упражнений:** многократное выполнение движений в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др.

**Метод разучивания по частям:** освоение отдельных элементов техники плавания.

**Метод разучивания в целом:** плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений.

**Соревновательный и игровой методы***.*

**Средства**

В качестве основных средств при обучении плаванию используются физические упражнения.

Физические упражнения — двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные, физические задачи.

Существует несколько классификаций средств обучения плаванию, но наиболее распространенными являются следующие:

- общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде и под водой;

- подготовительные упражнения по освоению элементов упражнений, игр на воде;

- упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных

способов плавания, общеразвивающие и специальные упражнения.

- развлечения на воде.

**Последовательность освоения спортивных способов плавания.**

**1.** Формирование (при помощи показа и пояснений) представлений о конкретном спортивном способе плавания в целом.

2. Разучивание отдельных движений.

3. Разучивание движений рук: на суше и стоя в воде; с использованием опоры на месте и в движении; то же в согласовании с дыханием; плавание, совершая

гребковые движения руками.

4. Разучивание движений ног: на суше (имитация) и с опорой на месте в воде; в скольжении с опорой и без опоры руками, с задержкой дыхания; в скольжении с опорой и без опоры руками в согласовании с дыханием.

5. Разучивание способа плавания в целом, отработка согласованных движений рук, ног.

6. Совершенствование плавания с полной координацией движений

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

1. Общеразвивающие и специальные упражнения на суши:

- комплекс подводящих упражнений;

- элементы «сухого плавания».

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

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;

- погружение в воду, в том числе с головой;

- упражнение на дыхание;

- открывание глаз в воде;

- всплывание и лежание на поверхности воды;

- скольжение по поверхности воды.

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

- движение рук и ног;

- дыхание пловца;

- согласование движений рук, ног, дыхания;

- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;

- прыжки на месте и с продвижением;

- прыжки ногами вперед;

- прыжки головой вперед.

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;

- овладению навыком погружения и открывания глаз;

- овладению выдохам в воду;

- развитию умения всплывать;

- овладению лежанием;

- овладению скольжением;

- развитию умения выполнять прыжки в воду;

- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;

- изучение движений с неподвижной опорой;

- изучение движений с подвижной опорой;

- изучение движений в воде без опоры.

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

**Здоровьесберегающие технологии используемые в бассейне**

|  |
| --- |
| ***Медико-профилактические***  |
| *Закаливание* в соответствии с медицинскими показаниями  |
| 1  | сухое обтирание  | Средний дошкольный, старший дошкольный возраст, ежедневно  |
| 2.  | ходьба босиком по коррегирующим коврикам  | Все группы ежедневно  |
|  |
| ***Медицинские***  |
| 1.  | мониторинг здоровья воспитанников  | В течение года  |
| 2  | кварцевание | По эпидпоказаниям |
| ***Физкультурно- оздоровительные*** |
| 1.  | корригирующие упражнения (улучшениеосанки, плоскостопие, зрение)  | регулярно  |
| 2.  | зрительная гимнастика  |
| 3.  | пальчиковая гимнастика  | регулярно  |
| 4.  | дыхательная гимнастика  | регулярно  |
| 5.  | динамические паузы  | регулярно  |
| 6.  | релаксация  | регулярно  |
| 7.  | музотерапия | регулярно  |
| 8.  | сказкотерапия  | регулярно  |
| ***Образовательные***  |
| 1.  | привитие культурно-гигиенических навыков  | регулярно  |

**2.3. Описание основных форм совместной деятельности взрослых и детей.**

В соответствии с федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» родители являются не только равноправными, но и равно ответственными участниками образовательных отношений.

В процессе вовлечения родителей (законных представителей) используются как традиционные, так и нетрадиционные формы взаимодействия с родителями воспитанников.

Открытые физкультурные занятия для родителей – позволяют осваивать методы обучения упражнениям на воде.

Физкультурные праздники – способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха на воде.

Спартакиада - дает возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность по плаванию.

День открытых дверей в бассейне — способствует знакомству родителей с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр в бассейне, способствующих развитию у детей двигательных навыков.

Беседы (индивидуальные и групповые) — дают возможность обсудить характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности.

Консультации - помогают родителям усвоить определённые знания, оказывают помощь в разрешении проблемных вопросов.

Стендовая информация – позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни,

Памятки, буклеты – знакомят родителей с рекомендациями по организации двигательного режима и закаливания, советы по подбору физкультурного инвентаря.

Фотоотчеты, журналы – дают возможность продемонстрировать опыт детского сада в физическом воспитании детей, семейные традиции в оздоровлении детей.

Родительское собрание – позволяет наладить более близкий контакт с семьями воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы по физическому развитию дошкольников.

Здоровьесберегающие проекты – способствуют установлению неформальных контактов с родителями, привлекают их внимание к физкультурно-оздоровительной работе в детском саду.

Анкетирование – позволяет изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

Различные формы взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями помогают повысить эффективность деятельности по оздоровлению детей и сформировать устойчивые стереотипы здорового образа жизни в семьях воспитанников.

**2.4. Перспективный план взаимодействия с родителями**

**на 2020/21 учебный год**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мероприятия с родителями** | **Возраст** |
| 11. | Родительские встречи «Создание условий эффективного взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей». | (младший, средний и старший возраст) |
| 22. | Памятка-рекомендация «Подготовка детей к посещению детьми бассейна и их гигиеническое обучение», «Правила посещения бассейна». | (младший, средний и старший возраст) |
| 33. | Подготовка рекламных буклетов и оформление наглядной информации на стенде «Плавание – эффективное закаливающее средство детей дошкольного возраста»  | (младший и старший возраст). |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мероприятия с родителями** | **Возраст** |
| 11. | Подготовить информационные листы для родителей на тему: «Оздоровительное значение плавания».  | (младший, средний и старший возраст) |
| 22. | Консультация «Выявление и развитие одаренных детей на раннем этапе физического развития». | (старший возраст) |
| 43. | Информационный буклет на тему: «Плавание и спорт – главные составляющие здоровья дошкольника». | (старший возраст) |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мероприятия с родителями** | **Возраст** |
| 21. | Информация на стенде ««Плавайте вместе с детьми. Упражнения на погружение в домашней ванне»*.* | (младший и средний возраст) |
| 32.  | Подготовить памятки-рекомендации на тему: «Я хочу здоровым быть!» | (старший возраст) |
| 43. | Журнал для родителей, выпуск № 1 ««Успехи и достижения детей в бассейне»*.* | (младший возраст) |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мероприятия с родителями** | **Возраст** |
| 11 | Консультация «Плавание ....дома». | (младший, средний и старший возраст) |
| 22. | Оформление электронной книжки-малышки «Банк игровых упражнений для овладения упражнениями на погружение в воду»*.* | (старший возраст) |
| 33. | Практическое задание «Плавайте на здоровье» (Плавайте с нами, плавайте сами, плавайте лучше нас). | (средний и старший возраст) |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мероприятия с родителями** | **Возраст** |
| 21. | Памятка для родителей «Благоприятное влияние воды на всестороннее развитие ребенка». | (средний и старший возраст) |
| 32. | Консультация для родителей «Первые трудности освоения детьми плавания» | (младший, средний и старший возраст) |
| 43. | Советы родителям на тему: «Если ребенок боится нырять в воду...». | (средний и старший возраст) |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мероприятия с родителями** | **Возраст** |
| 11. | Подготовить информационные листы «Поиграем вместе»*.*  | (младший и средний возраст) |
| 22. | День Здоровья. Спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества «Слава армии родной!» | (подготовительные к школе группы) |
| 43. | Папка-раскладушка «Значение и роль систематического посещения детьми бассейна».  | (средний и старший возраст) |
| 54. | Фоторепортаж «И вновь Олимпиада к нам пришла!» (информация на стенде) | (старший возраст). |

**МАРТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мероприятия с родителями** | **Возраст** |
| 11. | Выступление на родительских собраниях:Тема «Игра, как способ освоения детей с водой. Игры и развлечения на воде». | (младший, средний и старший возраст) |
| 22. | Фотовыставка «Успехи и достижения детей в бассейне»*.* | (средний и старший возраст) |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мероприятия с родителями** | **Возраст** |
| 11. | Рекламные листовки «Зарядка для тела и ума». | (младший, средний и старший возраст) |
| 22. | Оформление книжки-малышки «Банк игр на формирование умения открывать глаза в воде». | (средний и старший возраст) |
| 33. | Папка-передвижка для родителей «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья». | (младший, средний и старший возраст) |

**III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Расписание образовательной деятельности**

Расписание непосредственно образовательной деятельности составлено в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» и организуется по подгруппам: 1 раз в неделю во II младших группах, средних, старших и два раза в неделю в подготовительных к школе группах.

Длительность непосредственно образовательной деятельности составляет:

вторая младшая группа - 15 мин.,средняя - 20 мин.,старшая - 25 мин.,подготовительная к школе - 30 мин.

Перед началом проведения НОД с детьми инструктор по физической культуре знакомится с состоянием здоровья каждого ребенка.

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**ПО ПЛАВАНИЮ**

**НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **ВТОРНИК** |
| **Группа №9** 9.00 – 9.20(средняя) 9.30 – 9.50  | **Группа №10**  10.00 – 10.20 (средняя) 10.30 – 10.50  |
| **Группа №11** 10.00 – 10.20(старшая) 10.30 – 10.50 | **Группа №2** 11.00 – 11.30(подготовительная) 11.40 – 12.10 |
| **Группа №8** 11.00 – 11.30(подготовительная) 11.40 – 12.10 |  |
| **СРЕДА** | **ЧЕТВЕРГ** |
|  **Группа №7** 10.00 – 10.20(старшая) 10.30 – 10.50  |  **Группа №5** 9.50 – 10.10(старшая) 10.20 – 10.40  |
| **Группа №8** 11.00 – 11.30(подготовительная) 11.40 – 12.10 | **Группа №2** 11.00 – 11.30(подготовительная) 11.40 – 12.10 |

**ПЯТНИЦА**

 **Группа №6**  9.00 – 9.15

 (вторая младшая) 9.25 – 9.40

 **Группа №1** 9.50 – 10.10

 (средняя) 10.20 – 10.40

 **Группа №12**  10.50 – 11.10

 (средняя) 11.20 – 11.40

**3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

Задача педагога наполнить ежедневную жизнь детей увлекательными и полезными делами, создать атмосферу радости общения, коллективного творчества, стремления к новым задачам и перспективам.

В основе организации деятельности дошкольников лежит комплексно тематическое планирование.

В организации образовательной деятельности учитывается также принцип сезонности. Тема «Времена года» находит отражение в планировании образовательных ситуаций.

В организации образовательной деятельности учитываются также доступные пониманию детей сезонные праздники, такие как Новый год, День Защитника Отечества, Международный Женский день, День Победы.

Для развития детской инициативы и творчества педагог проводит отдельные дни необычно – как «Путешествие в сказочный лес», «В поисках Острова Сокровищ», «В гости к Спящему Киту**»,** «Приключения снежинок», «В гостях у ёлочки» и др.

В такие дни непосредственно образовательная деятельность организуется в соответствии с выбранным тематическим замыслом и принятыми ролями: «отважные

моряки» готовят корабль и отправляются в морское путешествие, «смелые водолазы» ищут клады на дне морском, путешествие в сказочный лес или на полянку отвлекает детей от водобоязни и помогают преодолеть страх перед погружением в воду, выполнение игровых упражнений по сюжету способствует усвоению детьми плавательных умений и навыков.В общей игровой, интересной, совместной деятельности решаются образовательные задачи.

Педагог привлекает детей к обсуждению планов, выслушивает пожелания дошкольников, делится своими предложениями, принимает согласованное решение.

Организация досуговой деятельности подводит своеобразный итог рассмотрения темы недели.

**3.3. Описание материально-технического обеспечения рабочей программы**

В МБДОУ созданы необходимые условия, позволяющие эффективно осуществлять образовательнуюдеятельность по плаванию.

Основным местом для организации образовательнойдеятельности с детьми является бассейн. Материально-техническое обеспечение бассейна соответствует ФГОС ДО и отвечает требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013и правилам пожарной безопасности.

В бассейне созданы необходимые условия для организации работы по физическому развитию детей и самостоятельной двигательной деятельности. Имеются физкультурные уголки с необходимым набором спортивного инвентаря и нестандартного оборудования для организации двигательной деятельности по плаванию. В помещении раздевалки расположены стульчики для переодевания, вешалки для размещения одежды. В душевой комнате находятся купальные принадлежности для принятия детьми душа. По всему периметру бассейна разложены резиновые коврики, необходимые для соблюдения техники безопасности в помещении бассейна. Беспроводной аудио - магнитофон помогает разнообразить каждое занятие по плаванию и сделать его незабываемым и веселым для детей.

**3.4. Описание развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда в бассейне построена на следующих принципах: насыщенность, трансформируемость, полифункциональность, вариативность, доступность, безопасность.

При построении развивающей предметно-пространственной среды бассейна учитываются возраст детей, их интересы и желания.

Развивающая предметно-пространственная среда бассейна имеет разнообразные мини-среды, обеспечивающие игровую деятельность детей, как для мальчиков, так и для девочек.

Развивающая предметно-пространственная средабассейна организована так, чтобы стимулировать восприятие детей, способствовать развитию анализаторов, подсказывать способы обследования и действий.

 В бассейне имеются игрушки и пособия для физического развития, представленные в описании функционального модуля.

**3.5. Описание обеспеченности методическими материалами**

**и средствами обучения.**

**Описание функционального модуля «Бассейн»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | **Оборудование****для развития плавательных умений** | **Количество на модуль по возрастным группам** |
| **Возрастная группа, лет** |
| **3-4** | **4-5** | **5-6** | **6-7** |
| 1. | Доска для плавания |  | 11 | 11 | 11 |
| 2. | Нудлы (аквапалки) для плавания |  | 8 | 8 | 8 |
| 3. | Комплект плавающих игрушек | 22 | 22 |  |  |
| 4. | Круги для плавания | 3 | 3 |  |  |
| 5. | Набор резиновых тонущих колец  |  |  | 10 | 10 |
| 6. | Нарукавники для плавания | 4 | 4 |  |  |
| 7. | Палка для катания | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Плавающий обруч с ракушками |  |  | 1 | 1 |
| 9. | Надувные мячи (средний размер) | 4 | 4 |  |  |
| 10. | Надувные мячи (большой размер) | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 11. | Ведерки для обливания | 10 | 10 |  |  |
| 12. | Погремушки | 7 | 7 |  |  |
| 13. | Спасательные жилеты | 2 | 2 |  |  |
| 14. | Белые тонущие камешки  |  |  | 14 | 14 |
| 15. | Маски лягушат | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 16. | Трубочки для выдоха в воду |  | 12 | 12 | 12 |
| 17. | Сундук с киндер-сюпризами | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Дельфин надувной | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Резиновые коврики | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20. | Свисток | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21. | Секундомер механический |  |  | 1 | 1 |
| 22. | Термометр для воды | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Очки для плавания |  | 5 | 5 | 5 |