

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №38
комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга

ПРИЛОЖЕНИЕ №7
к Образовательной программе дошкольного образования
ГБДОУ детского сада №38 Василеостровского района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре (по обучению плаванию)
для групп общеразвивающей направленности
ГБДОУ детского сада №38 Василеостровского района
на 2023 – 2024 учебный год
Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 3-4,4-5, 5-6, 6-7(8) лет

Разработчик:
Волкова М.В.,
Инструктор по ФК

Санкт-Петербург
2023

Содержание
Наименование раздела

Стр.

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
	Обязательная часть программы	
1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Цели и задачи реализации программы	5
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию программы	5
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики.	6
	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	
1.2.	Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)	7
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
	Обязательная часть программы	
2.1	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка в пяти образовательных областях)	9
2.1.1.	Задачи и содержание работы по обучению детей от 3 до 4 лет плаванию	10
2.1.2.	Задачи и содержание работы по обучению детей от 5 до 6 лет плаванию от 4 до 5 лет	15
2.1.3.	Задачи и содержание работы по обучению детей от 5 до 6 лет плаванию	21
2.1.4.	Задачи и содержание работы по обучению детей от 6 до 7 лет плаванию	24
2.1.5.	Мониторинг степени освоения программы	27
	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	29
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видах культурных практик	31
2.4.	Особенности взаимодействия с педагогами, специалистами, с семьями воспитанников по реализации программы	31
2.5.	Календарный учебный график	32
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	33
	Обязательная часть программы	
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы	33
3.2	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	33

	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	
3.3	Распорядок и режим дня	34
3.3.1	Организация проведения занятий по плаванию	34
3.3.2	Распределение количества занятий по плаванию в разных возрастных группах на 2023-2024 учебный год	35
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий	35
3.4.1	Продолжительность и распределение развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах	35
3.4.2	Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах	35
3.5	Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды	36
4.	Приложение №1 Календарное планирование воспитательной работы на 2023-2024 учебный год	37

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть программы

1.1. Пояснительная записка

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

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

В ГБДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительно-профилактический комплекс (бассейн-сауна);
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.1.1. Цели и задачи реализации Рабочей программы

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, используется нестандартное спортивное оборудование.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Игровая методика обучения детей дошкольного возраста плаванию опирается на общепедагогические **принципы:**

- **принцип научности** – подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками;
- **принцип доступности** – соотнесение содержания, характера и объема учебного материала с возрастными особенностями детей;

- **принцип активности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **принцип наглядности** – создание у детей более полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;
- **принцип комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса, во всех видах занятий;
- **принцип личностной ориентации** – учет разноуровневого развития и состояния здоровья, каждого воспитанника; умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- **принцип сопровождения** - систематическое наблюдение за ходом развития ребенка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Основу представленной методики составляют следующие **методологические и теоретические идеи и подходы**:

- **гуманистическая идеология как основа образовательного процесса**(развивающее обучение, личностно-ориентированная модель обучения), позволяющая работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества и способствующая формированию у детей культуры отношений к своему здоровью (Ш.А. Амонашвили, В.В.Давыдов и др.);
- **здоровье сберегающие технологии как основополагающие способы организации образовательного процесса**(И.М.Сеченов, А.А.Ухтомский, И.П.Павлов, А.И.Аршавский и др.), обеспечивающие высокий уровень реального здоровья детей и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью;
- **игра как ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте**, способствующая качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающая разностороннее влияние на формирование его личности. Важность игровой деятельности для формирования личностных качеств дошкольников убедительно доказана в исследованиях отечественных ученых Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Л.А. Венгера и др.;
- **подвижная игра как средство разностороннего влияния на личность ребенка** (Н.В. Полтавцева, Э.Я. Степаненкова, Е.А. Сагайдачная). Данные исследователи констатируют тот факт, что подвижная игра является средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния. Подвижная игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений, позволяет ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность и творчество.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики.

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно – гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании ГДОУ №38 детский сад г. Санкт-Петербурга.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

1.2. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)

Конечным результатом освоения рабочей программы дошкольного образования по обучению детей плаванию, является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных): Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Общеразвивающие группы от 3 до 4 лет:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Преодоление водобоязни;
4. Овладение различными видами движений на воде;
5. Сформировано у воспитанников интерес к данному виду деятельности.

Общеразвивающие группы от 4 до 5 лет:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Преодоление водобоязни;
4. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
5. Овладение различными видами движений на воде;
6. Сформировано у воспитанников интерес к данному виду деятельности.

Общеразвивающая группа от 5 до 6 лет:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Преодоление водобоязни;
4. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
5. Сформировано умение осознанно использовать различные виды движений на воде;
6. Овладение различными видами движений на воде;
7. Сформировано у воспитанников интерес к данному виду деятельности.

Общеразвивающая группа от 6 до 7 (8) лет:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Преодоление водобоязни;
4. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
5. Сформировано умение осознанно использовать различные виды движений на воде;
6. Овладение различными видами движений на воде;
7. Сформировано у воспитанников интерес к данному виду деятельности.

Система оценки результатов освоения программы

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения

следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. оптимизации работы с группой детей.

Система процедуры отслеживания и оценки результатов развития плавательных умений детей всех групп

Объект мониторинга	Формы и методы мониторинга	Периодичность проведения мониторинга	Длительность проведения мониторинга	Сроки проведения мониторинга
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: «Физическое развитие» (плавание)	Наблюдение	2 раза в год	1 неделя в каждой группе	Сентябрь, май

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть программы

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (в пяти образовательных областях)

Интеграция образовательных областей:

«Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения

сверстников; развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение; привлечение детей

к расстановке и уборке физкультурного и плавательного инвентаря и оборудования.

«Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор

игры, оборудования, пересчет мячей, пересчет досок для плавания), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых); обогащать знания о двигательных режимах, водных видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение, положение тела, движение в воде. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

«Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности на суше, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой и плаванием;

организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных занятий на темы прочитанных сказок и потешек. Обогащать активный словарь на занятиях плаванием (команды, построения).

«Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления помещения бассейна; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку в воде; проведение в бассейне спортивных игр и соревнований под

музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Образовательная область

«Физическое развитие» интегрирует с другими образовательными областями как их содержательная часть, разновидность наглядного метода; как средство оптимизации образовательного процесса; как средство обогащения образовательного процесса; как средство организации образовательного процесса. В этом плане возможности интеграции других образовательных областей с образовательной областью «Физическое развитие» несомненны. Планирование основывается на комплексно-тематическом принципе, в соответствии с которым реализация содержания образовательной области осуществляется в соответствии с определённой темой.

2.1.1. Задачи и содержание работы по обучению плаванию в общеразвивающих группах для детей от 3 до 4 лет

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Задачи обучения.

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, запомнить личные вещи.

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо в воду.
- Передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
- Дуть на воду, выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед и с лесенки.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Пытаемся работать ногами кролем, держась за борт.
- Пытаться выполнять упражнение «звездочка» на груди и «попловок».

Комплекс разминочных упражнений в зале сухого плавания для младшей и младшей оздоровительной группы.

Построение

1. Ходьба
2. Бег
3. Ходьба:
 - На носочках, руки в стрелке.
 - На пятках, руки за спиной.
 - «цапля», руки на поясе.
 - Ноги до попы, руки на поясе.
4. Прыжки:
 - «лягушата»
 - «зайчики»
5. Круговые движения рук:
 - Двумя вперёд
 - Двумя назад
6. Работа ног кролем:
 - Сидя на полу с опорой рук
 - Лёжа на груди, руки вверху
7. Упражнения на дыхание.

Учебный план младшей группы (3-4года)

№	Название	Всего	Теория	Практика	Формы промежуточной аттестации контроля
1	Вводное занятие	1	1	1	Наблюдение за детьми
2	Обучение плаванию. Игры в воде.	33	33	33	Наблюдение за детьми
3	Диагностическое занятие	2	2	2	Наблюдение за детьми
	ИТОГО	36	36	36	

Учебный план младшей оздоровительной группы (3-4года)

№	Название	Всего	Теория	Практика	Формы промежуточной аттестации контроля
1	Вводное занятие	1	1	1	Наблюдение за детьми
2	Обучение плаванию. Игры в воде.	69	69	69	Наблюдение за детьми
3	Диагностическое занятие	2	2	2	Наблюдение за детьми

	ИТОГО	72	72	72	
--	-------	----	----	----	--

Тематический план группы 3-4 лет.

Сентябрь	
1.	Знакомство с правилами в бассейне, диагностика. Свободное плавание.
2	Обучение входу в воду с помощью тренера. Знакомство детей со свойствами воды. Игра «Морской бой»
3	Вход в воду с помощью тренера. Учимся различным видам передвижений в воде (ходьба в перед, держась рукой за борт, прыгаем держась за борт, умываемся, брызгаем руками). Игра «Морской бой»
4	Вход в воду без помощи тренера. Совершенствуем ходьбу вперед, прыгаем. Игра «Морской бой»
Октябрь	
1	Учимся ходить с высокими коленями «цапля» и с ногами до попы. Дуем на мяч, гоним на другой берег. Игра "Умывание".
2	Учимся погружению лица под воду. Игра "Умывание".
3	Учимся погружению под воду с головой, без опоры с задержкой дыхания. Ходьба с ногами до попы. Игра "Умывание".
4	Учимся передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду. Свободное плавание.
Ноябрь	
1	Учимся открывать глаза в воде. Игра "Поймай рыбку".
2	Учимся однократному выдоху в воду. Игра "Поймай рыбку".
3	Совершенствование погружение под воду с головой с задержкой дыхания. Игра "Поймай рыбку".
4	Совершенствование передвижений по дну бассейна, опустив лицо в воду, без опоры. Свободное плавание.
Декабрь	
1	Совершенствование различных видов передвижений «цапля», ноги до попы. Игра «Горячий чай»
2	Учимся многократным выдохам в воду (3-4 раза). Игра "Горячий чай"
3	Совершенствование открывание глаз в воде. Игра "Горячий чай"
4	Учимся технике выполнения упражнений на освоение с водой («поплавок», «звездочка на груди») у опоры. Свободное плавание.
Январь	
1	Совершенствование многократных выдохов в воду (3-4 раза). Совершенствуем технику выполнения упражнений на освоение с водой

	(«поплавок», «звёздочка на груди») у опоры. Игра "Морской бой".
2	Учимся работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры. Игра "Морской бой".
3	Совершенствуем различные виды передвижений с выдохом в воду. Игра «Морской бой».
4	Учимся выполнять упражнение «звёздочка» на спине с поддержкой. Свободное плавание.
Февраль	
1	Совершенствуем технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры. Совершенствуем технику выполнения упражнения «звёздочка» на спине с поддержкой Игра «Умывание».
2	Совершенствуем различные виды передвижений в воде. Игра «Умывание».
3	Учимся принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой). Игра «Умывание».
4	Совершенствуем технику работы ног кролем на груди, у опоры. Свободное плавание.
Март	
1	Учимся прыжкам в воду с лесенки. Совершенствуем прыжки вверх и присесть вниз, под воду. Игра «Поймай рыбку».
2	Совершенствуем принимать горизонтальное положение на спине (с поддержкой). Игра «Поймай рыбку».
3	Совершенствуем выполнение выдохов в воду. Учимся принимать горизонтальное положение на воде, вытянувшись в положении на груди. Игра «Поймай рыбку».
4	Совершенствование выполнения упражнений на освоение в воде («поплавок», «звёздочка»). Свободное плавание.
Апрель	
1	Совершенствуем выдохи в воду. Учимся работе ног, как при плавании кролем (у опоры). Игра «Горячий чай».
2	Совершенствуем самостоятельное погружение под воду с головой, выдохи в воду. Игра «Горячий чай».
3	Совершенствуем лежания на водена груди и на спине (с поддержкой). Игра «Горячий чай».
4	Совершенствуем прыжки в воду с лесенки. Свободное плавание.
Май	
1	Учимся выполнять скольжения на груди. Совершенствуем технику работы ног кролем на груди(у опоры). Игра «Морской бой»
2	Совершенствуем выполнение выдохов в воду. Совершенствуем выполнение навыков самостоятельного погружения под воду с

	головой. Игра «Поймай рыбку».
3	Совершенствование выполнения прыжков в воду. Игра «Умывание».
4	Контрольноетестирование. Свободное плавание.
ВСЕГО	36 занятий в год

Тематический план оздоровительной группы 3 – 4 лет.

Сентябрь	
1-2	Знакомство с правилами, диагностика. Свободное плавание.
3-4	Обучение входу в воду с помощью тренера. Знакомство детей со свойствами воды. Игра «Морской бой»
5-6	Вход в воду с помощью тренера. Учимся различным видам передвижений в воде (ходьба в перед, держась рукой за борт, прыгаем, держась за борт, умываемся, брызгаем руками). Игра «Морской бой»
7-8	Вход в воду без помощи тренера. Совершенствуем ходьбу вперед, прыгаем. Игра «Морской бой»
Октябрь	
1-2	Учимся ходить с высокими коленями «цапля» и с ногами до попы. Дуем на мяч, гоним на другой берег. Игра "Умывание".
3-4	Учимся погружению лица под воду. Игра "Умывание".
5-6	Учимся погружению под воду с головой, без опоры с задержкой дыхания. Ходьба с ногами до попы. Игра "Умывание".
7-8	Учимся передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду. Свободное плавание.
Ноябрь	
1-2	Учимся открывать глаза в воде. Игра "Поймайрыбку".
3-4	Учимся однократному выдоху в воду. Игра "Поймай рыбку".
5-6	Совершенствование погружение под воду с головой с задержкой дыхания. Игра "Поймайрыбку".
7-8	Совершенствование передвижений по дну бассейна, опустив лицо в воду, без опоры. Свободное плавание.
Декабрь	
1-2	Совершенствование различных видов передвижений «цапля», ноги до попы. Игра «Горячий чай»
3-4	Учимся многократным выдохам в воду (3-4 раза). Игра "Горячийчай"
5-6	Совершенствование открывание глаз в воде. Игра "Горячийчай"
7-8	Учимся технике выполнения упражнений на освоение с водой («поплавок»),

	«звёздочка на груди») у опоры. Свободное плавание.
Январь	
1-2	Совершенствование многократных выдохов в воду (3-4 раза). Совершенствуем технику выполнения упражнений на освоение с водой («поплавок», «звёздочка на груди») у опоры. Игра "Морской бой".
34	Учимся работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры. Игра "Морской бой".
5-6	Совершенствуем различные виды передвижений с выдохом в воду. Игра «Морской бой».
7-8	Учимся выполнять упражнение «звёздочка» на спине с поддержкой. Свободное плавание.
Февраль	
1-2	Совершенствуем технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры. Совершенствуем технику выполнения упражнения «звёздочка» на спине с поддержкой Игра «Умывание».
34	Совершенствуем различные виды передвижений в воде. Игра «Умывание».
5-6	Учимся принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой). Игра «Умывание».
7-8	Совершенствуем технику работы ног кролем на груди, у опоры. Свободное плавание.
Март	
1-2	Учимся прыжкам в воду с лесенки. Совершенствуем прыжки вверх и присесть вниз, под воду. Игра «Поймай рыбку».
34	Совершенствуем принимать горизонтальное положение на спине (с поддержкой). Игра «Поймай рыбку».
5-6	Совершенствуем выполнение выдохов в воду. Учимся принимать горизонтальное положение на воде, вытянувшись в положении на груди. Игра «Поймай рыбку».
7-8	Совершенствование выполнения упражнений на освоение в воде («поплавок», «звёздочка»)). Свободное плавание.
Апрель	
1-2	Совершенствуем выдохи в воду. Учимся работе ног, как при плавании кролем (у опоры). Игра «Горячий чай».
34	Совершенствуем самостоятельное погружение под воду с головой, выдохи в воду. Игра «Горячий чай».
5-6	Совершенствуем лежания на воде на груди и на спине (с поддержкой). Игра «Горячий чай».
7-8	Совершенствуем прыжки в воду с лесенки. Свободное плавание.
Май	

1-2	Учимся выполнять скольжения на груди. Совершенствуем технику работы ног кролем на груди (у опоры). Игра «Морской бой»
3-4	Совершенствуем выполнение выдохов в воду. Совершенствуем выполнение навыков самостоятельного погружения под воду с головой. Игра «Поймай рыбку».
5-6	Совершенствование выполнения прыжков в воду. Игра «Умывание».
7-8	Контрольное тестирование. Свободное плавание.
ВСЕГО	72 занятия в год

2.1.2. Задачи и содержание работы по обучению детей плаванию от 4 до 5 лет.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд.
- Уметь выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2 м.
- Пытаться плавать облегчённым кролем на груди и на спине.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять многократные вдохи над водой и выдохи в воду с неподвижной опорой.
- Уметь задерживать дыхание в течение 2-4 секунд.
- Выполнять серию прыжков с продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед со 2 ступеньки лесенки.

Комплекс разминочных упражнений в зале сухого плавания для средней и

средней оздоровительной группы.

Построение

1. Ходьба
2. Бег
3. Ходьба:
 - На носочках, руки в стрелке.
 - На пятках, руки за спиной.
 - «цапля», руки на поясе.
 - Ноги до попы, руки на поясе.
4. Прыжки:
 - «лягушата»
 - «зайчики»
5. Круговые движения рук вперёд и назад:
 - Правой рукой
 - левой рукой
 - Двумя руками
6. Работа ног кролем:
 - Сидя на полу с опорой рук
 - Лёжа на груди, руки вверху
7. Упражнения на дыхание.

Учебный план группы (4-5 лет)

№	Название	Всего	Теория	Практика	Формы промежуточной аттестации контроля
1	Вводное занятие	1	1	1	Наблюдение за детьми
2	Обучение плаванию. Игры в воде.	33	33	33	Наблюдение за детьми
3	Диагностическое занятие	2	2	2	Наблюдение за детьми
	ИТОГО	36	36	36	

Учебный план оздоровительной группы (4-5 лет)

№	Название	Всего	Теория	Практика	Формы промежуточной аттестации контроля
1	Вводное занятие	1	1	1	Наблюдение за детьми
2	Обучение плаванию. Игры в воде.	69	69	69	Наблюдение за детьми
3	Диагностическое занятие	2	2	2	Наблюдение за детьми

	ИТОГО	72	72	72	
--	-------	----	----	----	--

Тематический план группы 4-5 лет.

Сентябрь	
1	Знакомство с правилами, диагностика. Свободное плавание.
2	Вспоминаем различные виды передвижений в воде. Учимся самостоятельному лежанию на груди. Игра "Кто выше?".
3	Совершенствуем навык открывания глаз в воде. Совершенствуем работу ног кролем на груди, у неподвижной опоры. Игра "Кто выше?".
4	Совершенствуем выполнение выдохов в воду. Игра "Кто выше?"
Октябрь	
1	Обучение самостоятельному лежанию на спине в воде. Игра "Гусеница".
2	Совершенствуем выполнение самостоятельного лежания на груди. Игра "Гусеница".
3	Совершенствуем многократные выдохи в воду. Игра "Гусеница".
4	Совершенствуем работу ног кролем с доской, опускаем лицо в воду. Свободное плавание.
Ноябрь	
1	Обучение скольжению в воде на груди и на спине. Игра "Сомbrero".
2	Совершенствуем горизонтальное лежание в воде, на груди и на спине. Игра "Сомbrero".
3	Совершенствуем работу ног кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. Игра "Сомbrero".
4	Совершенствуем навык погружения под воду с головой. Свободное плавание.
Декабрь	
1	Обучение работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, с плавательной доской. Игра "Водолазы".
2	Совершенствуем скольжение на груди и на спине. Игра "Водолазы".
3	Совершенствуем навык погружения под воду с открыванием глаз. Игра "Водолазы".
4	Совершенствуем работу ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, с плавательной доской. Свободное плавание.
Январь	
1	Совершенствуем работу ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, с плавательной доской. Игра "Кто выше?".
2	Совершенствуем навык самостоятельного скольжения на груди и на спине. Игра "Кто выше?".
3	Совершенствуем прыжки в воду с первой ступеньки.

	Игра"Ктовыше?".
4	Совершенствуем навык погружения под воду с головой. Свободное плавание.
Февраль	
1	Совершенствуем прыжки в воду со второй ступеньки. Игра"Гусеница".
2	Обучение скольжению на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Игра"Гусеница".
3	Обучение скольжению на груди с выдохом в воду. Игра"Гусеница".
4	Совершенствуем технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской. Свободное плавание.
Март	
1	Обучение плаванию кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду, с плавательной доской. Игра"Сомбреро".
2	Совершенствуем скольжению на груди и на спине с работой ног, как при плавании способом кроль. Игра"Сомбреро".
3	Совершенствуем скольжение на груди с выдохом в воду. Игра "Сомбреро".
4	Совершенствуем работу ног, как при плавании способом «кроль», на груди и на спине. Свободное плавание.
Апрель	
1	Создать представление о технике плавания облегчённым кролем на груди и на спине. Игра"Водолазы".
2	Совершенствуем технику плавания кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду (с плавательной доской). Игра"Водолазы".
3	Совершенствуем навык выполнения скольжений на груди и на спине с работой ног кролем. Игра"Водолазы".
4	Совершенствуем многократные выдохи в воду. Свободное плавание.
Май	
1	Обучить работе рук, как при плавании облегчённым кролем на груди и на спине (у неподвижной опоры). Игра "Гусеница".
2	Совершенствуем технику плавания кролем на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду (с использованием поддерживающих средств). Игра"Сомбреро".
3	Совершенствуем технику плавания кролем при помощи работы одних ног. Игра "Водолазы".
4	Контрольное тестирование. Свободное плавание.
ВСЕГО	36 занятий в год

Тематический план оздоровительной группы 4-5 лет.

Сентябрь	
1-2	Знакомство с правилами, диагностика. Свободное плавание.
3-4	Вспоминаем различные виды передвижений в воде. Учимся самостоятельному лежанию на груди. Игра "Кто выше?".
5-6	Совершенствуем навык открывания глаз в воде. Совершенствуем работу ног кролем на груди, у неподвижной опоры. Игра "Кто выше?".
7-8	Совершенствуем выполнение выдохов в воду. Игра "Кто выше?"
Октябрь	
1-2	Обучение самостоятельному лежанию на спине в воде. Игра "Гусеница".
3-4	Совершенствуем выполнение самостоятельного лежания на груди. Игра "Гусеница".
5-6	Совершенствуем многократные выдохи в воду. Игра "Гусеница".
7-8	Совершенствуем работу ног кролем с доской, опускаем лицо в воду. Свободное плавание.
Ноябрь	
1-2	Обучение скольжению в воде на груди и на спине. Игра "Сомbrero".
3-4	Совершенствуем горизонтальное лежание в воде, на груди и на спине. Игра "Сомbrero".
5-6	Совершенствуем работу ног кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. Игра "Сомbrero".
7-8	Совершенствуем навык погружения под воду с головой. Свободное плавание.
Декабрь	
1-2	Обучение работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, с плавательной доской. Игра "Водолазы".
3-4	Совершенствуем скольжение на груди и на спине. Игра "Водолазы".
5-6	Совершенствуем навык погружения под воду с открыванием глаз. Игра "Водолазы".
7-8	Совершенствуем работу ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, с плавательной доской. Свободное плавание.
Январь	
1-2	Совершенствуем работу ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, с плавательной доской. Игра "Кто выше?".
3-4	Совершенствуем навык самостоятельного скольжения на груди и на спине. Игра "Кто выше?".
5-6	Совершенствуем прыжки в воду с первой ступеньки. Игра "Кто выше?".
7-8	Совершенствуем навык погружения под воду с головой. Свободное плавание.

Февраль	
12	Совершенствуем прыжки в воду со второй ступеньки. Игра "Гусеница".
34	Обучение скольжению на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Игра "Гусеница".
56	Обучение скольжению на груди с выдохом в воду. Игра "Гусеница".
78	Совершенствуем технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской. Свободное плавание.
Март	
12	Обучение плаванию кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду, с плавательной доской. Игра "Сомбреро".
34	Совершенствуем скольжению на груди и на спине с работой ног, как при плавании способом кроль. Игра "Сомбреро".
56	Совершенствуем скольжение на груди с выдохом в воду. Игра "Сомбреро".
78	Совершенствуем работу ног, как при плавании способом «кроль», на груди и на спине. Свободное плавание.
Апрель	
12	Создать представление о технике плавания облегчённым кролем на груди и на спине. Игра "Водолазы".
34	Совершенствуем технику плавания кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду (с плавательной доской). Игра "Водолазы".
56	Совершенствуем навык выполнения скольжений на груди и на спине с работой ног кролем. Игра "Водолазы".
78	Совершенствуем многократные выдохи в воду. Свободное плавание.
Май	
12	Обучить работе рук, как при плавании облегчённым кролем на груди и на спине (у неподвижной опоры). Игра "Гусеница".
34	Совершенствуем технику плавания кролем на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду (с использованием поддерживающих средств). Игра "Сомбреро".
56	Совершенствуем технику плавания кролем при помощи работы одних ног. Игра "Водолазы".
78	Контрольное тестирование. Свободное плавание.
ВСЕГО	72 занятия в год

2.1.3. Задачи и содержание работы по обучению детей от 5 до 6 лет плаванию.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могут.

- Подныривают под разделительную дорожку, под дугой.
- Доставать предметы со дна (4-6 раз), выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскочить в воду головой вперед «рыбкой».
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Скользить на спине.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Уметь плавать кролем на груди, при помощи одних ног (не менее 4 м).
- Уметь плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки – вдоль туловища.
- Уметь выполнять упражнения «Поплавок», «Звездочка» на груди, на спине.

Комплекс разминочных упражнений в зале сухого плавания для воспитанников 5-6 лет.

Построение

1. Ходьба
2. Бег
3. Галоп
4. Ходьба:
 - На носочках, руки в стрелке.
 - На пятках, руки за спиной.
 - «цапля», руки на поясе.
 - Ноги до попы, руки на поясе.
5. Прыжки:
 - «лягушата»
 - «зайчики» руки в стрелку
6. Круговые движения рук:
 - Двумя вперед
 - Двумя назад
7. Работа ног кролем:
 - Лёжа на спине, руки в стрелку
 - Лёжа на груди, руки в стрелку

- «лодочка»
8. Упражнения на дыхание.

Учебный план группы(5-6 лет)

№	Название	Всего	Теория	Практика	Формы промежуточной аттестации контроля
1	Вводное занятие	1	1	1	Наблюдение за детьми
2	Обучение плаванию. Игры в воде.	33	33	33	Наблюдение за детьми
3	Диагностическое занятие	2	2	2	Наблюдение за детьми
	ИТОГО	36	36	36	

Тематический план группы 5-6 лет.

Сентябрь	
1	Знакомство с правилами, диагностика. Свободное плавание.
2	Совершенствуем скольжение на груди. Игра "Стрела"
3	Учимся нырять под воду за игрушками. Игра "Стрела"
4	Совершенствуем технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног кролем. Игра "Стрела"
Октябрь	
1	Совершенствуем технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду. Игра "Футбол"
2	Совершенствуем навык задержки дыхания. Игра "Футбол"
3	Совершенствуем технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног. Игра "Футбол"
4	Совершенствуем навык ныряния под воду за игрушками. Свободное плавание.
Ноябрь	
1	Обучение плаванию облегчённым кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания) Игра "Удержидоску".
2	Совершенствуем технику работы рук и ног при плавании кролем на груди. Игра "Удержидоску".
3	Совершенствуем технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног. Игра "Удержидоску".
4	Совершенствуем согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине

	(руки - вдоль туловища). Свободное плавание.
Декабрь	
1	Совершенствуем технику плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду. Игра "Винт".
2	Совершенствуем технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Игра "Винт".
3	Совершенствуем технику скольжения кролем на груди и на спине. Игра "Винт"
4	Учимся скользить под разделительной дорожкой. Свободное плавание.
Январь	
1	Совершенствуем согласованной работы ног, рук и дыхания при плавании облегчённым кролем на груди. Игра "Стрела"
2	Совершенствуем технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды. Игра "Стрела"
3	Совершенствуем технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Игра "Стрела"
4	Совершенствуем технику ныряния под дугой с задержкой дыхания. Свободное плавание.
Февраль	
1	Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Игра "Футбол".
2	Совершенствуем технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды. Игра "Футбол".
3	Совершенствуем технику работы рук при плавании способом кроль на груди. Игра "Футбол".
4	Совершенствуем технику работы рук при плавании способом кроль на спине. Свободное плавание.
Март	
1	Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине. Игра "Удержи доску".
2	Совершенствуем технику плавания кролем на спине при помощи работы рук. Игра "Удержи доску".
3	Совершенствуем технику плавания кролем, руки стрелка, на задержку дыхания. Игра "Удержи доску".
4	Совершенствуем технику ныряния под воду за игрушками. Свободное плавание.
Апрель	
1	Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении. Игра "Винт"
2	Повтор прошлого урока. Игра "Винт".
3	Совершенствуем технику плавания облегчённым кролем на груди и на спине.

	Игра "Винт"
4	Повтор прошлого урока. Свободное плавание.
Май	
1	Совершенствуем технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды. Игра "Стрела".
2	Совершенствуем согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине. Игра "Футбол".
3	Обучение учебному прыжку в воду из положения: сидя на бортике головой вперед «рыбка» Игра "Удержидоску".
4	Контрольное тестирование. Свободное плавание.
ВСЕГО	36 занятий в год

2.1.4. Задачи и содержание работы по обучению детей от 6 до 7 лет плаванию.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут.

- Уметь проплыть на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании способом брас) и попеременных движений ногами (не менее 7м).
- Уметь плавать способом кроль на груди при помощи руки ног (не менее 7м).
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Уметь выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз).

Комплекс разминочных упражнений в зале сухого плавания для воспитанников 6-7 (8) лет.

Построение

1. Ходьба
2. Бег
3. Галоп
4. Ходьба:
 - На носочках, руки в стрелке.
 - На пятках, руки за спиной.
 - «цапля», руки на поясе.
 - Ноги до попы, руки на поясе.
5. Прыжки:
 - «лягушата»
 - «зайчики»
6. Круговые движения рук:
 - Двумя вперед
 - Двумя назад
 - «мельница»
7. Работа ног кролем:
 - Лежа на спине, руки в стрелку
 - Лежа на груди, руки вверх
 - «лодочка»
8. Упражнения на дыхание.

Учебный план группы 6-7 (8) лет.

№	Название	Всего	Теория	Практика	Формы промежуточной аттестации контроля
1	Вводное занятие	1	1	1	Наблюдение за детьми
2	Обучение плаванию. Игры в воде.	33	33	33	Наблюдение за детьми
3	Диагностическое занятие	2	2	2	Наблюдение за детьми
	ИТОГО	36	36	36	

Тематический план группы 6 – 7 (8) лет.

Сентябрь	
1	Знакомство с правилами, диагностика. Свободное плавание.
2	Совершенствуем навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине. Игра "Кто дальше прыгнет?".
3	Совершенствуем погружения в воду с задержкой дыхания. Игра "Кто дальше прыгнет?".
4	Совершенствуем технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем. Игра "Кто дальше прыгнет?"
Октябрь	
1	Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды. Игра "Перевертыши"
2	Совершенствуем технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, опираясь о плавательную доску. Игра "Перевертыши"
3	Совершенствуем технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной опорой. Игра "Перевертыши"
4	Совершенствуем скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. Свободное плавание.
Ноябрь	
1	Обучить плаванию облегчённым кролем на груди (без выноса рук из воды). Игра "Эстафета с бегущей игрушкой"
2	Совершенствуем согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды). Игра "Эстафета с бегущей игрушкой"
3	Совершенствуем технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног. Игра "Эстафета с бегущей игрушкой"
4	Повтор прошлого урока. Свободное плавание.
Декабрь	
1	Обучить технику плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду. Игра "Буксировка".
2	Обучить технике плавания облегчённым кролем на спине. Игра "Буксировка".
3	Совершенствуем технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Игра "Буксировка".
4	Совершенствуем скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Свободное плавание.
Январь	
1	Совершенствуем согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди. Игра "Кто дальше прыгнет?".
2	Совершенствуем технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды. Игра "Кто дальше прыгнет?".
3	Совершенствуем технику плавания кролем на груди и на спине при помощи

	работы ног. Игра"Кто дальше прыгнет?"
4	Повтор прошлого урока. Свободное плавание.
Февраль	
1	Обучит работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Игра"Перевертыши".
2	Совершенствуем технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды. Игра"Перевертыши".
3	Совершенствуем технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Игра"Перевертыши".
4	Повтор прошлого урока. Свободное плавание.
Март	
1	Обучит согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры. Игра"Эстафета с бегущей игрушкой".
2	Совершенствуем технику плавания кролем на спине при помощи работы рук. Игра"Эстафета с бегущей игрушкой".
3	Совершенствуем технику плавания облегчённым кролем на груди и на спине. Игра"Эстафета с бегущей игрушкой".
4	Повтор прошлого урока. Свободное плавание.
Апрель	
1	Обучить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении. Игра"Буксировка".
2	Совершенствуем технику плавания облегчённым кролем, кроль на груди и на спине. Игра"Буксировка".
3	Совершенствуем технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног без поддерживающих средств. Игра"Буксировка".
4	Повтор прошлого урока. Свободное плавание.
Май	
1	Совершенствуем технику плавания кролем на груди и кролем на спине без выноса рук из воды. Игра"Кто дальше прыгнет?".
2	Совершенствуем согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине. Игра"Перевертыши".
3	Совершенствуем технику плавания кролем на груди и кролем на спине при помощи работы ног (без опоры). Игра"Буксировка".
4	Контрольное тестирование. Свободное плавание.
ВСЕГО	36 занятий в год

2.1.5. Мониторинг степени освоения программы

Два раза в год проводится мониторинг, выявляющий степень освоения плавательных движений. Мониторинг детей дошкольного возраста включает в себя проведение тестовых упражнений. Для подготовки организма к предстоящим упражнениям, во-первых, необходимо провести с детьми разминку. Тестирование проводится в рамках занятия.

Поставленные задачи на каждом году обучения плаванию имеют ожидаемый результат освоения программы.

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

Ожидаемые результаты:

Возрастная группа	Задача
3 – 4 года	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
4 – 5 лет	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, делать выдох в воду.
5 -6 лет	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, пытаться плавать кролем на груди и на спине.
6 – 7 (8) лет	Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, плавать кролем на груди и на спине.

Контрольное тестирование (3 – 4 года)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба в воде по дну бассейна различными способами («цапля», ноги до попы).
	Бег (Игра "Поймай рыбку").
	Работаем ногами кролем у борта.
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. Прыгать по бассейну с продвижением вперед и с лесенки.
Лежание	Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди. Пытаться выполнить упражнение «звёздочка» на груди и «попловок».

Контрольное тестирование (4 – 5 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Подныривание под гимнастическую палку.
	Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.

	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Пытаться плавать облегчённым кролем на груди и на спине.
	Скольжение на груди (1-2 м).
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «пузыри».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед со 2 ступеньки лесенки.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине (2-4 секунды).

Контрольное тестирование (5 – 6 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплавание под разделяющей дорожкой.
	Подныривание под мост (под дугой).
	Доставать предметы со дна (4-6 раз).
Продвижение в воде	Уметь плавать кролем на груди, при помощи одних ног (не менее 4 м).
	Уметь плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки – вдоль туловища и стрелкой.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед (с 3 ступеньке).
	Соскок головой вперед «рыбка».
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.

Контрольное тестирование (6 – 7 (8) лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплавание под мостом (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой (определение цвета).
Продвижение в воде	Плавание кролем на груди с работой рук, с работой ног.
	Плавание кролем на спине с работой ног, с работой рук.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону через пять счетов.
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед (с 4 ступеньке).
	Прыжок головой вперед в глубокую воду «рыбка».
Лежание	Упражнение «попловок» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди и на спине, на длительность лежания.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет упражнения с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Занятие тренировочного типа, направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, и др.).

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей попеременным движениям ног и рук.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (скольжение на груди, кролем на груди и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-диагностические занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (плавание «кролем» на груди при помощи работы рук и ног не менее 6 м. и т.д.).

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

- *Словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические*: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

В работе инструктора ФК основной формой организации непосредственно образовательной деятельности детей традиционно являются занятия в бассейне.

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

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»*:
 - 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;
 - всплытие и лежание на поверхности воды;
 - скольжение по поверхности воды.
3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»*:
 - движение рук и ног;
 - дыхание пловца;
 - 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.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видах культурных практик

К основным формам организации деятельности дошкольников по развитию плавательных умений в детском саду относятся:

- ✓ занятия плаванием;
- ✓ совместная деятельность взрослых (инструктора ФК, воспитателя, специалиста дошкольного образования) и детей на базе бассейна ДОУ;
- ✓ праздники и развлечения;
- ✓ самостоятельная деятельность детей в рамках занятия

Виды занятий по плаванию	Характеристика
Традиционное	Имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной

Тренировочное	Главная задача такого занятия – закрепление приобретенных навыков плавания. Оно обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения.
Игровое	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игрэстафет.
Контрольное занятие	Направлено на оценку качества обучения плаванию дошкольников. Проводится два раза в год

2.4. Особенности взаимодействия с педагогами, специалистами, с семьями воспитанников по реализации программы

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. способствует предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

1. преодоление нарушений общей моторики, координации движений;
2. формирование правильного физиологического дыхания и фонационного выдоха с помощью специальных гимнастик;
3. широкое использование текстовых игр и упражнений на согласование речи с движением;
4. речевое сопровождение всех спортивных заданий и движений;
5. обучение пространственным ориентировкам в играх и упражнениях.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Воспитатель ведет работу в своей группе: следит за выполнением расписания образовательной деятельности, готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать

это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя.

Взаимодействие с родителями.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

2.5. Календарный учебный график

2. Возраст обучающихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(3-4 года)	01 сентября 2023	31 мая 2024	36	36	1 раз в неделю по 15 мин.
оздоровительная группа (3-4 года)	01 сентября 2023	31 мая 2024	72	72	2 раз в неделю по 15 мин.
(4 – 5 лет)	01 сентября 2023	31 мая 2024	36	36	1 раз в неделю по 20 мин.
оздоровительная группа (4 – 5 лет)	01 сентября 2023	31 мая 2024	72	72	2 раз в неделю по 20 мин.
(5 – 6 лет)	01 сентября 2023	31 мая 2024	36	36	1 раз в неделю по 25 мин.
(6 – 7 лет)	01 сентября 2023	31 мая 2024	36	36	1 раз в неделю по 30 мин.

3. Организационный раздел

Обязательная часть Программы

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

1. Уголок для двигательной активности ребенка;
2. Информационные папки;
3. Тренажеры информационной системы ТИСА;
4. Зал сухого плавания.

Технические средства обучения

1. Магнитофон;

2. Диски с музыкальными композициями.

Наглядно – образный материал

1. Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта);
2. Наглядно - дидактический материал по предупреждению травматизма на занятиях по обучению плаванию (плакаты);
3. Игровые атрибуты для подвижных игр.

3.2.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Бассейн оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние, термометрами для измерения температуры воздуха и воды, прибор для измерения содержания хлора в воде. Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий по плаванию, проведения различных упражнений и игр, способствующих успешному освоению детей в воде и формированию навыков плавания.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Зал сухого плавания

1. Шведская стенка.
2. Зеркала.
3. Ребристые дорожки для профилактики плоскостопия.
4. Игровой коврик «Топ-топ».
5. Набор мягких игровых модулей.
6. Набор спортивного игрового оборудования «Кузнечик».
7. Скакалки.
8. Скамейки гимнастические.
9. Детские маты.
10. Спортивное оборудование «ТИССА».

Бассейн

1. Плавательные доски (маленькие).
2. Плавательные доски (большие).
3. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
4. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
5. Надувные круги разных размеров.
6. Нарукавники.
7. Поролоновые палки (нудолсы).
8. Колобашки (восьмёрки).
9. Гантели для Аква аэробики.
10. Мячи разных размеров.
11. Обручи плавающие с грузом.
12. Шест.
13. Магнитофон.
14. Диски с музыкальными композициями.
15. Плот.
16. Разделители дорожек для плавания.
17. Ласты детские.
18. Секундомер.
19. Свисток.

Программно-методическое обеспечение

1. Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду»- С-Пб: Детство-Пресс 2003г.
2. Т.А. Протченко, Ю.А. Семёнов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» методическое пособие. М: Айрис пресс, айрис дидактика 2003г.
3. Б.Б. Егоров, О.Б. Ведерникова, А.В. Яковлева, Т.Д. Зайцева, Г.И. Панова, Ю.Е. Пересадына «Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар- сауна» М: Гном и Д 2004г.
4. М.Д. Маханева, Г.В. Баранова «Фигурное плавание в детском саду» Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
5. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. М: Обруч 2010г.
6. М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками» М: ТЦ Сфера 2012г.
7. «Разноцветная физическая культура в дошкольном учреждении». Комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, физкультминутки, ритмические композиции, сценарии физкультурных досугов. С-Пб: Медиапайр 2018г.

3.3.Распорядок и режим дня

3.3.1.Организация проведения занятий по плаванию. Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество во подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			В одной подгруппе	во всей группе
3-4 года	1-2	10	15 мин	30 мин
Оздоровительная 3-4 года	1-2	10	15 мин	30 мин
4-5 лет	1-2	10	20 мин	40 мин
Оздоровительная 4-5 лет	1-2	10	20 мин	40 мин
Старшая	1-2	10	25 мин	50 мин
Подготовительная к школе	1-2	10	30 мин	60 мин

3.3.2.Распределение количества занятий по плаванию в группах воспитанников от 3 до 7 (8) лет на 2023-2024 учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год

3-4 года	1	36	15мин.	60 мин.	540 мин.
Оздоровительная 3-4 года	2	72	30мин.	120 мин.	1080 мин.
4-5 лет	1	36	20мин.	80 мин.	720 мин.
Оздоровительная 4-5 лет	2	72	40 мин.	160 мин.	1440 мин.
5-6 лет	1	36	25мин.	100 мин.	900 мин.
6 – 7 (8) лет	1	36	30мин.	120 мин.	1080 мин.

3.4. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий.

3.4.1. Продолжительность и распределение развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
3-4 года	1 раз в неделю	-	5 мин.	-
Оздоровительная группа 3-4 года	2 раза в неделю	-	5 мин.	-
4-5 лет	1 раз в неделю	-	5 мин.	-
Оздоровительная группа 4-5 лет	2 раза в неделю	-	5 мин.	-
5-6 лет	1 раз в неделю	1раз в год	5 мин.	25 мин.
6-7 (8) лет	1 раз в неделю	1раз в год	5 мин.	30 мин.

3.4.2. Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается. Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)
3-4 года	+ 30... +32°C	+28... +30°C
Оздоровительная группа 3-4 года	+ 30... +32°C	+ 28... +30°C
4-5 лет	+ 28... +29°C	+26... +29°C
Оздоровительная группа 4-5 лет	+ 28... +29°C	+26... +29°C
5-6 лет	+ 27... +28°C	+24... +28°C
6-7 (8) лет	+ 27... +28°C	+24... +28°C

3.5. Особенности организация развивающей предметно – пространственной среды

Безопасность и психологическая комфортность пребывания детей в бассейне ДОУ обеспечиваются за счёт соблюдения требования САНПИН 2.4.3648-20. В помещении чаши бассейна тёплый пол с нескользящим покрытием. Для стен использованы воздухопроницаемые материалы. Улучшению условий проведения занятий способствует цветовая гамма. Цвет оказывает влияние на настроение, поведение, работоспособность, интеллектуальное развитие ребёнка, развитие зрительного анализатора. В целом используется гамма цветов от белого до голубого. Вид зала с ванной (чашей) создает у ребёнка настрой на предстоящую деятельность. Оборудование соответствует педагогическим, гигиеническим, эргономическим требованиям. Использование оборудования способствует эффективной организации педагогического процесса, позволяющей успешно решать дидактические, оздоровительные и воспитательные задачи. Одним из необходимых требований является обеспечение безопасности детей при использовании оборудования. Каждое пособие прочное, надёжное, пригодное для эксплуатации. Обеспечена надёжность и устойчивость крупных пособий. Правильный подбор оборудования прежде всего содействует освоению ребёнком жизненно важных плавательных умений и навыков. Полифункциональность оборудования и материалов бассейна обеспечена возможностью разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, досок для плавания, нудолсов, колобашек. Наличие зала «сухого плавания», для разминки на «суше», для развития гибкости, координации; разнообразных материалов игр, игрушек и оборудования обеспечивающих свободный выбор детей. Двигательную познавательную и исследовательскую активность детей обеспечивает вариативность среды.