**Пояснительная записка**

**Образовательная область «Физическое развитие» (плавание)**

Образовательная программа по физическому развитию составлена на основе примерной основной образовательной программе дошкольного образования «Детство», которая разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ №1155 Министерства образования и науки от 17.октября 2013 года) под авторством Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и Программы обучения плаванию в детском саду,Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду», которые допущены и рекомендованы Министерством образования и науки РФ для дошкольных образовательных учреждений.

Программы, направлены на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

В данной рабочей программе отражена интеграция с образовательными областями:, «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие» «Художественно-эстетическое развитие,«Физическое развитие» Все задачи воспитания и развития ребёнка, поставленные в условиях ФГОС ДОпообразовательной области «Физическое развитие», получили конкретизацию и уточнение с учётом конкретной возрастной группы и возможности детей.

**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.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.

**Задачи** по формированию:

* навыков плавания;
* бережного отношения к своему здоровью;
* навыков личной гигиены;
* умения владеть своим телом в непривычной среде.
* ***Оздоровительные:*** Охрана и укрепление психического физического здоровья детей и педагогов; Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям, средствами здоровьесберегающих технологий.
* ***Образовательные:*** Обогащение условий для реализации потребности детей в двигательной активности; Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно оздоровительной работы.
* ***Воспитательные:*** Воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки режима, потребность физических упражнениях и играх; Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности

Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. 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.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.Обучение плаванию проводятся 1 раз в неделю, длительность НОД:

2 младшая группа – 15 минут;

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа - 25 минут;

Подготовительная группа - 30 минут;

Мониторинг образовательной области «Физическое развитие» (плавание) проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. Программное содержание предусматривает формирование знаний, умений, навыков. Уровень формирования и развития определяется по трем критериям: высокий, средний, низкий.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

* Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. И включают следующее:
* освещенные и проветриваемые помещения;
* ежедневная смена воды;
* текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
* дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
* анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Температура   воды (0С) | Температура воздуха (0С) | Глубина  бассейна (м) |
| Вторая младшая | + 30… +320С | +26… +280С | 0,4-0,5 |
| Средняя | + 28… +290С | +24… +280С | 0,7-0,8 |
| Старшая | + 27… +280С | +24… +280С | 0,8 |
| Подготовительная  к школе | + 27… +280С | +24… +280С | 0,8 |

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет  высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

* Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
* Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
* Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения.

* Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
* Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
* Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
* Учить выдоху в воде.
* Учить лежать в воде на груди и на спине.
* Учить скольжению в воде на груди и на спине.
* Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
* Учить выполнять 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.
* Учить различным прыжкам в воду.

**Характеристика основных навыков плавания.**

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

**Закономерность поэтапного формирования навыков плавания**

|  |  |
| --- | --- |
| I этап |  |
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть). | Ранний и младший дошкольный возраст. |
| II этап |  |
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). | Младший и средний дошкольный возраст. |
| III этап |  |
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания). | Старший  дошкольный возраст. |
| IV этап |  |
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. | Старший дошкольный и младший школьный возраст. |

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.

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».

1. *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.

1. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;

- дыхание пловца;

- согласование движений рук, ног, дыхания;

- плавание в координации движений.

1. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;

- прыжки на месте и с продвижением;

- прыжки ногами вперед;

- прыжки головой вперед.

1. *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 вспомогательного 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.

**Мониторинг** плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой  возрастной группе.

**Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи**.

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа | Задача |
| II младшая | Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться. |
| Средняя | То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. |
| Старшая | То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |
| Подготовительная     к школе | Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |

**Контрольное тестирование (младший возраст**)

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Погружение лица в воду. |
|  | Погружение головы в воду. |
| Продвижение  в воде | Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. |
|  | Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). |
|  | Упражнение «Крокодильчик». |
| 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. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди   и на спине.  Скользить по поверхности воды. |

**Контрольное тестирование (средний возраст)**

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Пытаться проплыть тоннель. |
|  | Подныривание под гимнастическую палку. |
|  | Пытаться доставать предметы со дна. |
| Продвижение  в воде | Упражнения в паре «на буксире». |
|  | Бег парами. |
|  | Скольжение на груди. |
| Выдох в воду | Упражнение на дыхание «Ветерок». |
|  | Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. |
|  | Прыжок ногами вперед. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди   и на спине. |

**Контрольное тестирование (старший возраст)**

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Ныряние в обруч. |
|  | Проплывание тоннеля. |
|  | Подныривание под мост. |
|  | Игровое упражнение «Ловец». |
| Продвижение  в воде | Скольжение на груди с работой ног, с работой рук. |
|  | Скольжение на спине. |
|  | Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди. |
| Выдох в воду | Выполнение серии выдохов в воду. |
|  | Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». |
| Прыжки  в воду | Прыжок ногами вперед. |
|  | Соскок головой вперед. |
| Лежание | Упражнение «Поплавок». |
|  | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. |
|  | Лежание на спине с плавательной дощечкой. |

**Контрольное тестирование (подготовительный к школе  возраст)**

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Проплывание «под мостом» (несколько звеньев). |
|  | Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой. |
| Продвижение  в воде | Плавание на груди с работой рук, с работой ног. |
|  | Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног. |
| Выдох в воду | Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. |
|  | Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы  в сторону с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Прыжок головой вперед. |
|  | Прыжок ногами вперед в глубокую воду. |
| Лежание | Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания. |
|  | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде. |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

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

**Младший возраст**

**Содержание образовательной деятельности**

***Двигательная деятельность***

Ознакомление детей с водой, ее свойствами

**Содержание программы младшего дошкольного возраста.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Задачи года** | **Количество занятий** | **Базовый компонент** | **Компонент ДОУ** |
| Ознакомление детей с водой, ее свойствами (плотностью, прозрачностью, вязкостью) | 4 | Сентябрь: ознакомление детей с залом сухого плавания; с правилами поведения в бассейне; посещение занятий поплаванию старших групп. | В течение года используются здоровьесберегающие технологии: Пальчиковая гимнастика («Сорока, Дать - дать, вертушки, рояль, тюльпан.)  Дыхательная гимнастика: «Кораблик, ветерок, одуванчик».  Сауна (дыхательная гимнастика, массаж веником.Ароматерапия)  Обливание водой, Фитотерапия. |
| Учить детей не бояться входить в воду | 4 | Октябрь: Организованный вход в воду (индивидуально). Игра «Дождик» |
|  | 3 | Ноябрь: Закрепление спуска в бассейн. Научить передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками. Игра «карусель». |
| Научить плескаться в воде | 4 | Декабрь: Плескание. Игра «Дождик», «Мячик». |
| Научить передвигаться в воде по дну разными способами на разной глубине | 4 | Январь: передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками Игра: «Карусель», «Змейка», «Паровозик» |
| 6 | Февраль: передвижение по дну бассейна изученными раннее способами в сочетании с движениями рук (в нарукавниках) Игра: «Мельница», «Стрела» |
| 5 | Март: передвижение в воде на руках по дну бассейна. Игра:»Крокодил», «звездочка», Каракатица» |
| Закрепление пройденного материала | 6 | Апрель, май: Игры в воде. Связанные с передвижением по дну бассейна различными способами. Игра: «Паровозик, карусель, каракатица, крокодил» |
|  | 2 | Май. Мониторинг |

**Интеграция.**

**Младший возраст.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Задачи** |
| «Физическое развитие». | Содействовать гармоничному физическому развитию детей.  Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.  Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к плаванию.  Развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.  Формировать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям.  Совершенствовать умения правильно совершать процесс принятия душа при незначительном участии взрослого.  Развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям.  Развивать умения отражать в повседневной жизни, играх культурно –гигиенические навыки, и правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого. |
| «Социально – коммуникативное развитие». | Помогать детям открывать новые возможности игрового отражения мира.  Развивать игровой опыт каждого ребенка.  Пробуждать интерес к творческим проявлениям в игре и игровому общению со сверстниками. Стимулировать эмоциональное |
| «Речевое развитие» | содержательное общение ребенка со взрослым.  Развивать умение понимать обращенную речь.  Обогащать словарь детей за счет расширения представлений о людях, предметах, объектах природы ближайшего окружения, их действиях, ярко выраженных свойствах и качествах  Игры.  «Дождик», «Карусель»,»Мячики», «Змейка», «Паровозик», «Каракатица», «Крокодил», «Мельница», «Стрела». |
| «Позновательно – речевое развитие» | Поддерживать и развивать интерес детей к совместному со взрослым  и самостоятельному обследованию предметов, разнообразным действиям с ними.  Формировать знания о назначении предметов ближайшего окружения, о способах их использования.  Развитие пространственных ориентировок.  Ознакомление детей, со свойствами воды |
| «Художественно – эстетическое развитие» | Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности: на зарядке, на разминках на спортивных развлечениях. |

**Результаты образовательной деятельности**

***Достижения ребенка (Что нас радует)***

 Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно

многообразен.

 При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с

возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро

реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

 Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко

находит свое место при совместных построениях и в играх.

 Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных

играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

 С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей

самостоятельности и результату.

 С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

***Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и***

***родителей***

 Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.

 Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные,

координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).

 Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои

движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения

упражнений.

 Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с

физкультурными пособиями.

 Незнаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены,

необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни.

 Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания,

питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании

носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

**Средний возраст.**

**Цель:**погружение вводу с головой, попеременные движения ног, игры в воде

**Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его**

**элементарными нормами и правилами**

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности ихсоблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; обопасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основныеумения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборкипомещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья. Элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основныеалгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

**Содержание программы среднего дошкольного возраста.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Количество занятий** | **Базовый компонент** | **Компонент ДОУ** |
| Обучение погружения в воду с головой | 4 | **Сентябрь:**Приучать детей войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой. Упражнять в передвижениях парами. Открывать глаза в воде, ориентироваться под водой. Игра: «Найди себе пару» | В течение года используются здоровьесберегающие технологии: Пальчиковая гимнастика («Алые цветы, засолка капусты, по грибы, поклон)  Дыхательная гимнастика: « вдыхание запаха цветка, сдувание одуванчика, чей кораблик дальше».  Сауна (дыхательная гимнастика, массаж веником.Ароматерапия)  Обливание водой, Фитотерапия |
| Обучение навыку дыхания | 4 | **Октябрь**: Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох, открывать глаза в воде. Игра: «Насос». |
| Учить детей лежать на поверхности воды. | 8 | **Ноябрь, декабрь:** Учить детей лежать на поверхности воды, прямо, боком. |
| Учить детей выполнять скольжение | 9 | **Январь, февраль:** Привлечь внимание к действию подьемной силы. Учить всплывать и лежать на спине. Упражнять детей в скольжении с поддерживающим средством.Разучивать скольжение на спине с поддерживающим средством. Игра: «Жучок – паучок» |
| Обучение движению ног при плавании способом «кроль | 6 | **Март:** Разучивание движение ногами в скольжении на груди с предметом в руках. Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. Игра: «Стрелы» |
|  | 5 | **Апрель:** Учить детей скольжению на груди с движением ног без предмета в руках. Игра: «Буксир». |  |
| Ознакомить детей с движением рук в стиле «Кроль» | 2 | **Май:**Ознакомить детей с упражнением в скольжении на груди с движение рук, в сочетании с выдохом и вдохом. |

**Интеграция. Средний возраст.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Задачи** |
| «Физическое развитие» | Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация. Внедрение здоровьесберегающих технологий. |
| Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической культуре деятельности |
| «Социально коммуникативное» | Развитие игровой деятельности; формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу.  Пробуждать интерес к творческим проявлениям в игре и игро­вому общению со сверстниками.  Происходит обогащение опыта общения и взаимодействия с взрослыми и сверстниками, развиваются добрые чувства и эмоцио­нальная отзывчивость, формируются социальные представления и по­знание детьми своих возможностей. |
| «Познавательное развитие» | Сенсорное развитие, формирование целостной картины мира в сфере музыкального искусства, творчества.  Создавать условия для обогащения чувственного опыта детей, представлений о многообразии свойств предметов окружающего мира; стимулировать развитие разных видов детского восприятия: зри­тельного, слухового, осязательного, вкусового, обонятельного |
| «Речевое развитие» | Развитие всех компонентов устной речи в театрализованной деятельности; практическое овладение воспитанниками нормами речи.  Обучать декламации стихов на праздниках и развлечениях перед публикойиспользование художественных произведений для обогащения содержания области «Физическая культура», .Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества |
| «Художественно – эстетическое» | Обеспечивание развития художественного восприятия, эстетического вкуса, интереса к книге и первичных цен­ностных ориентаций |

**Результаты образовательной деятельности**

***Достижения ребенка (Что нас радует)***

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

 Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.

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

 Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

 Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

 Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

 С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

 Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание

взрослого в случае недомогания.

 Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их

правильной организации.

 Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

***Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и***

***родителей***

 Двигательный опыт (объем основных движений) беден.

 Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.

 Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.

 Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.

 Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.

 Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.

 Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

 У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.

 Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.

 Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

**Старший возраст.**

**Цель:**Продолжается закрепление основных навыков плавания.

***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его***

***элементарными нормами и правилами***

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения.

Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания

**Содержание программы старшего дошкольного возраста.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Количество занятий** | **Базовый компонент** | **Компонент ДОУ** |
| Обучить движению ног. | 8 | **Сентябрь, октябрь:** закреплять навык всплывания и лежания на воде; ознакомить детей с движением ног,как при плавании «кролем»; знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды. Игра: «на буксире, стрела» | В течение года используются здоровьесберегающие технологии: Пальчиковая гимнастика («Алые цветы, засолка капусты, по грибы, поклон)  Дыхательная гимнастика: « вдыхание запаха цветка, сдувание одуванчика, чей кораблик дальше».  Сауна (дыхательная гимнастика, массаж веником.Ароматерапия)  Обливание водой, Фитотерапия |
| Обучить движению рук. | 8 | Ноябрь, декабрь: Учить детей движениям рук как при плавании «кролем»4 учить сочетать скольжение с выдохом в воду; побуждать плавать на груди и спине Игра: «Торпеда, удочка» |
| Отработка дыхания | 8 | Январь , февраль: Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду. Игра «водолаз, Охотник и утки» |
| Координация движения при плавании «кролем» | 8 | Март, апрель: Разучивание движений ног в скольжении на спине после отталкивания от стенки бассейна. Игры «Винт, кувырок, Чье звено быстрее соберется, Гонка мяча» |
|  | 6 | Май: Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног |

**Интеграция. Старший возраст.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Задачи** |
| «Физическое развитие» | Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности: на зарядке, на разминках на спортивных развлечениях.  Отражение в по­движных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен  Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация. Внедрение здоровьесберегающих технологий.  Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической культуре. |
| Социально – коммуникативное развитие» | Развитие всех компонентов устной речи в театрализованной деятельности; практическое овладение воспитанниками нормами речи.  Обучать декламации стихов на праздниках и развлечениях перед публикой. Развитие игровой деятельности; формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу.  Пробуждать интерес к творческим проявлениям в игре и игро­вому общению со сверстниками.  Происходит обогащение опыта общения и взаимодействия с взрослыми и сверстниками, развиваются добрые чувства и эмоцио­нальная отзывчивость, формируются социальные представления и по­знание детьми своих возможностей |
| «Познавательное развитие» | Создавать условия для обогащения чувственного опыта детей, представлений о многообразии свойств предметов окружающего мирастимулировать развитие разных видов детского восприятия: зри­тельного, слухового, осязательного, вкусового, обонятельного |
| «Речевое развитие» | Развитие всех компонентов устной речи в театрализованной деятельности; практическое овладение воспитанниками нормами речи.  Обучать декламации стихов на праздниках и развлечениях перед публикойиспользование художественных произведений для обогащения содержания области «Физическая культура», .Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества |
| Художественно – эстетическое развитие» | Развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, использование художественных произведений Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества. Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения  Обеспечивание развития художественного восприятия, эстетического вкуса, интереса к книге и первичных цен­ностных ориентаций. |

**Результаты образовательной деятельности**

***Достижения ребенка (Что нас радует)***

Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).

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

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

Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

Имеет представления о некоторых видах спорта.

Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.

Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

**Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и**

**родителей**

Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.

В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость быстроту, силу, координацию, гибкость.

В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.

Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.

Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.

Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни.

Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения

режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.

Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

**Подготовительный возраст.**

**Цель:** скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

**Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его**

**элементарными нормами и правилами**

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторыеспособы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значениезакаливания, занятий спортом ифизической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье,

чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

**Содержание подготовительного дошкольного возраста.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **задачи** | **Количество занятий** | **Базовый компонент** | **Компонент ДОУ** |
| Обучать координационным возможностям в воде; продолжать обучать движениям ног в стиле»кроль» | 12 | Сентябрь: Движения ногами в скольжении на груди с опорой по типу кроль  Октябрь: Движения ногами в скольжении на груди без опоры в упражнении «Стрела». Игра «Буксир, торпедоносцы»  Ноябрь: Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроль) с опорой.  Декабрь:Движения ногами в скольжении на спине по тпу кроль без опоры в упражнении «Стрела».  Игра: «Водолазы, буксир, торпедоносцы». | В течение года используются здоровьесберегающие технологии: Пальчиковая гимнастика («Алые цветы, засолка капусты, по грибы, поклон)  Дыхательная гимнастика: « вдыхание запаха цветка, сдувание одуванчика, чей кораблик дальше».  Сауна (дыхательная гимнастика, массаж веником.Ароматерапия)  Обливание водой, Фитотерапия |
| Обучение координационным возможностям в воде, совершенствовать движения рук в плавании на груди и спине | 8 | Январь6 выполнение гребковых движений руками в скольжении.  Февраль: Выполнение гребковых движений в скольжении в сочетании с выдохом в воду.  Игра: «Мельница, тюлени, на буксире». |
| Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде. | 8 | Март: Обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и выдохом в воду. Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченного и спортивных способов плавания. |
|  | 10 | Апрель: Плавание с попеременными движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. |
| Май; Плавание способом «кроль» в полной координации. |

**Интеграция. Подготовительный возраст.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Задачи** |
| «Физическое развитие» | Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация. Внедрение здоровьесберегающих технологий.  Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической культуре. |
| «Социально – коммуникативное развитие» | Развитие игровой деятельности; формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу.  Пробуждать интерес к творческим проявлениям в игре и игро­вому общению со сверстниками.  Происходит обогащение опыта общения и взаимодействия с взрослыми и сверстниками, развиваются добрые чувства и эмоцио­нальная отзывчивость, формируются социальные представления и по­знание детьми своих возможностей. |
| «Познавательное развитие» | Создавать условия для обогащения чувственного опыта детей, представлений о многообразии свойств предметов окружающего мирастимулировать развитие разных видов детского восприятия: зри­тельного, слухового, осязательного, вкусового, обонятельного |
| «Речевое развитие» | Развитие всех компонентов устной речи в театрализованной деятельности; практическое овладение воспитанниками нормами речи.  Обучать декламации стихов на праздниках и развлечениях перед публикой |
| «Художественно- эстетическое развитие» | Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности: на зарядке, на разминках на спортивных развлечениях.  Отражение в по­движных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен  Развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, использование художественных произведений Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества. Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения  Обеспечивание развития художественного восприятия, эстетического вкуса, интереса к книге и первичных цен­ностных ориентаций. |

**Результаты образовательной деятельности**

***Достижения ребенка (Что нас радует)***

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

В двигательной деятельности ребенок 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.

Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

**Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и**

**родителей**

В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.

Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.

Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей,

затрудняется в их оценкеДопускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.

Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.

Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурно- гигиеническими умениями и навыками).

Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических

навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

**Литература**

1. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой Примерная образовательная программа «Детство»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ №1155 Министерства образования и науки от 17.октября 2013 года)
3. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.