Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 3 присмотра и оздоровления
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 3
присмотра и оздоровления
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 27.08.2026 года №1

С учетом мнения Совета родителей
Протокол от 27.08.2026 года №1

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом от 27.08.2026 г. № 22-О_П.2
ГБДОУ детский сад № 3
присмотра и оздоровления
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Заведующий _____Е.В. Иванович

Иванович Елена Валерьевна
Подписано цифровой подписью: Иванович Елена Валерьевна
Дата: 2026.11.10 14:28:45 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации образовательной программы дошкольного образования физкультурного руководителя по плаванию Анохиной О.В.

Санкт-Петербург
2026

Содержание

1.	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи рабочей программы	6
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	7
1.4.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста 3-7 лет	10
1.5.	Планируемые результаты реализации образовательной области «Физическое развитие»	13
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	15
2.	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	
2.1.	Задачи физического развития детей раннего и дошкольного возраста 3-7 лет	17
2.2.	Взаимодействие с родителями	39
3.	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	
3.1.	Организация и санитарно-гигиенические условия проведения ООД по оздоровительному плаванию.	44
3.2.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы по реализации образовательной области «Физическое развитие»	46
3.3.	Структура реализации образовательной деятельности	46
	Список литературы	47

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы.

Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Один из способов работы с детьми на воде - обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми от 2 до 7 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию.

Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде.

Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский

позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение
ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия. Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей, имеющих зрительные нарушения. Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

Рабочая программа по оздоровительному плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению «Физическое развитие».

Рабочая программа составлена на основании Федеральной образовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ №1028 от 25 ноября 2022 года).

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменениями №31 от 21 января 2019 года.

3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.

4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

5. Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ №809 от 9 ноября 2022 года.

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания 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 плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

1.2. Цель и задачи рабочей программы

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 процессе обучения плаванию. Развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей; достижение уровня успехов сообразно способностям и возможностям в формировании здорового образа жизни.

Задачи

Оздоровительные:

*укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

*содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;

*совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;

*расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

*развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

*формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

*учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;

*развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

*воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;

*формировать стойкие гигиенические навыки;

*формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;

*способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы по ФГОС:

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

*принцип систематичности предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия дают больший эффект, чем эпизодические;

*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 (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);

*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 у детей формируются, 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 бассейну и простейшие действия в воде;

• погружение в воду, в том числе с головой;

• упражнение на дыхание;

• открывание глаз в воде;

• всплывание и лежание на поверхности воды;

• скольжение по поверхности воды.

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

• движение рук и ног;

• дыхание;

• согласование движений рук, ног, дыхания;

• плавание в координации движений.

4. Простейшие спады в воду.

Игры и игровые упражнения способствуют:

• 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.

Последовательность освоения техники плавания:

• разучивание движений ног;

• разучивание движений рук;

• разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);

• 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.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, учащийся выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

1.4. Характеристики особенностей развития детей

Младший дошкольный возраст

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних

воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставносвязочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Подготовительный дошкольный возраст

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников.

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

1.5. Планируемые результаты реализации образовательной области «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Младшая группа.

Преодоление водобоязни, знакомство различными видами движений на суше и в воде, снижение заболеваемости, повышение эмоционально –положительного тонуса в течении длительного времени, реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним; начинать и заканчивать упражнение одновременно, соблюдать предложенный темп.

К концу года дети должны уметь:

- умение передвигаться в воде различными способами;
- умение опускать лицо вводу»
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- умение погружаться в воду с опорой и без опоры.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде.

Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;

- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Старшая и подготовительная группы.

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

К концу года дети должны уметь:
- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

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.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Таким образом, педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Педагогическая диагностика:

- совокупность приемов и контроля оценки, направленных на решение задач оптимизации учебного процесса, совершенствование образовательных программ и методов педагогического воздействия;
- обеспечение эффективной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Специфика:

- планируемые результаты заданы как целевые ориентиры;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке и не являются основанием для сравнения достижений детей с установленными требованиями;

- освоение образовательной программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по плаванию воспитанников (во всех группах)

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей образовательной области: «Физическое развитие – плавание»	-Наблюдение -Тестирование	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	- Сентябрь - Май

2. Содержательный раздел

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные

мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой,

поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

2.1. Задачи обучения плаванию по возрастным группам

Младшая группа

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем,

вытираться при помощи взрослого, одеваться.

2. Привить интерес, любовь к воде.

3. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.).

4. Учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, играть и плескаться в ней.

5. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде различными способами, погружаться в воду; учить выдоху в воде, лежать на груди и на спине, скользить по воде с игрушкой в руках.

6. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

Средняя группа

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.

2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.

3. Учить лежать на груди без опоры, скользить на груди в стрелочке, погрузив лицо в воду, толкаясь ногами от бортика, без опоры, работе ног стилем кроль на груди с опорой.

4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

1. Формировать гигиенические навыки.

2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.

3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.

4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.

5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Младшая группа (1,2)

Месяц	Образовательные области	Темы\направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
Сентябрь/Октябрь 2025 г.	Социально - коммуникативное развитие	«Кто работает в бассейне»	1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём.	Экскурсия по бассейну и знакомство с сотрудниками
			2. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться, аккуратно складывать свои вещи.	
			3. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
	Речевое развитие	Ознакомление детей со свойствами воды	Расширять словарный запас: прозрачная, теплая, бесцветна, жидкая	Эксперименты с водой
	Физическое развитие	Знакомство с водой.	1. Дать представления о воде, познакомить с ее свойствами.	Занятие, наблюдение, тестирование
			2. Формировать желание безбоязненно заходить в воду.	
			3. Формировать интерес безбоязненно играть и плескаться в воде.	
			4. Прививать умение самостоятельно раздеваться и аккуратно складывать свои вещи. Самостоятельно вытираться и одеваться,	
Октябрь 2025г.	Социально - коммуникативное развитие	Помощь и поддержка в воде.	1. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	Эксперименты с водой
			2. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
			3. Способствовать безопасному передвижению в воде с другими	

			детьми	
	Речевое развитие	Произношение отдельных звуков на выдохе на месте.	Ознакомить с удлинением звуков на выдохе.	занятия
	Физическое развитие	Совместное передвижение в воде.	1. Учить детей безопасно самостоятельно спускаться в воду	Занятия, тестирование
			2. Двигаться, держась за руку инструктора или за поручни бассейна	
			3. Формировать интерес безбоязненно играть и плескаться в воде.	
Ноябрь 2025г.	Социально - коммуникативное развитие	Правила передвижения в воде во время совместных игр.	1. Способствовать безопасному передвижению в воде с другими детьми.	занятия
			2. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			3. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
	Речевое развитие	Удлинение звуков на выдохе.	Способствовать развитию плавного выдоха.	занятия
	Физическое развитие	Развитие правильного дыхания.	1. Учить детей дуть в воду через трубочку.	занятия
			2. Упражнять в выполнении разных движений в воде.	
			3. Приучать детей безбоязненно опускать лицо вводу.	
			4. Продолжать формировать интерес безбоязненно играть и плескаться в воде.	
Декабр	Социально	Правила	1. Способствовать развитию	занятия

ь 2025 г.	- коммуникативное развитие	взаимодействий в игровых ситуациях.	коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	
			2. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			3. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
	Речевое развитие	Удлинение звуков на выдохе.	Способствовать развитию речевого дыхания.	занятия
	Физическое развитие	Вода - как активная среда обитания.	1. Учить безопасно передвигаться в воде в разных направлениях.	Эксперименты с водой
			2. Совершать пробежки в воде, в разных направлениях.	
			3. Продолжать приучать детей безбоязненно опускать лицо в воду.	
			4. Продолжать формировать интерес безбоязненно играть и плескаться в воде.	
Январь 2026 г.	Социально-коммуникативное развитие	Правила взаимодействий в игровых ситуациях.	1. Способствовать развитию коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	занятия
			2. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			3. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
	Речевое развитие	Проговариваем правила игры.	Учить выражать свои ощущения, просить разрешения и помощь в выполнении	заданий.
	Физическ	Прыжки вверх	1. Продолжать учить безопасно	занятия

	ое развитие		передвигаться в воде в разных направлениях.	
			2. Совершать прыжки в воде, с продвижением вперед.	
			3. Приучать выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной по бедра.	
			4. Продолжать формировать интерес безбоязненно играть и плескаться в воде.	
Февраль 2026 г.	Социально - коммуникативное развитие	Правила взаимодействий в игровых ситуациях.	1. Способствовать развитию коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	занятия
			2. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			3. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
	Речевое развитие	Проговариваем правила игры.	Учить выражать свои ощущения, просить разрешения и помощь в выполнении	заданий.
	Физическое развитие	Лежание на воде с опорой.	1. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении.	занятия
			2. Продолжать учить безопасно передвигаться в воде в разных направлениях.	
			3. Продолжать приучать прыжкам в воде в разных направления.	
			4. Продолжать формировать интерес безбоязненно играть и плескаться в воде.	
Март	Социально -	Правила взаимодействий	1. Способствовать развитию коммуникативных качеств,	занятия

2026 г.	коммуникативное развитие	в игровых ситуациях.	построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	
			2. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			3. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
	Речевое развитие	Проговариваем правила игры.	Учить выражать свои ощущения, просить разрешения и помощь в выполнении	заданий.
	Физическое развитие	Лежание на воде с продвижением вперед	1. Учить передвигаться в воде	занятия
			2. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении.	
			3. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох.	
			4. Продолжать формировать интерес безбоязненно играть и плескаться в воде.	
Апрель 2026 г.	Социально - коммуникативное развитие	Правила взаимодействий в игровых ситуациях.	1. Способствовать развитию коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	занятия
			2. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			3. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
	Речевое развитие	Речь- способ преодоления страха воды.	Расширять возможности взаимодействия ребёнка с водой, с помощью передачи эмоций через звук.	заданий.
	Физическ	Лежание и	1. Продолжать формировать умение	занятия

	ое развитие	скольжение с предметами.	детей делать глубокий вдох и постепенный выдох.	
			2. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги с поддерживающих игрушек и приспособлений.	
			3. Продолжать формировать умение передвигаться на руках по дну, вытянув ног.	
			4. Продолжать формировать умение вытягивать ноги в горизонтальном положении.	
			5. Продолжать формировать интерес безбоязненно играть и плескаться в воде.	
Май 2026 г.	Социально - коммуникативное развитие	Правила взаимодействий в игровых ситуациях.	1. Способствовать развитию коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	занятия
			2. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			3. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
	Речевое развитие	Речь- способ преодоления страха воды.	Расширять возможности взаимодействия ребёнка с водой, с помощью передачи эмоций через звук.	заданий.
	Физическое развитие	Контроль умений и знаний.	1. Продолжать Формировать умение детей делать глубокий вдох и постепенный выдох.	Занятия, тестирование
			2. Продолжать формировать умение погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги с поддерживающих игрушек и	

			приспособлений.	
			3. Продолжать формировать умение передвигаться на руках по дну, вытянув ног.	
			4. Продолжать формировать умение вытягивать ноги в горизонтальном положении.	
			5. Продолжать формировать интерес безбоязненно играть и плескаться в воде.	

Средняя группа (1,2)

Месяц	Образовательные области	Темы\направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
Сентябрь/Октябрь 2025 г.	Социально - коммуникативное развитие	Помещения бассейна, основные правила поведения в нём.	1. Напомнить правилам безопасного нахождения детей в бассейне.	Экскурсия
			2. Продолжить прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			3. Продолжить приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
			4. Учить самостоятельно пользоваться душем	
	Речевое развитие	Беседы с детьми о пользе плавания	Дать понятия: закаливание, правильное дыхание	беседа
	Физическое развитие	Передвижения в воде с активными игровыми действиями.	1. Продолжить знакомить со свойствами воды.	Занятия, тестирование
			2. Приучать детей самостоятельно и безопасно входить в воду,	
			3. Продолжать формировать умение погружаться в воду, передвигаться в разных направлениях.	
			4. Продолжить формировать интерес к безбоязненно играть и плескаться в воде, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	
Октябрь 2025г.	Социально - коммуникативное	Правила взаимодействий в игровых ситуациях:	1. Способствовать развитию коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	занятия

	развитие	ребёнок-ребёнок, ребёнок-инструктор.	2. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			3. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
			4. Учить самостоятельно пользоваться душем	
	Речевое развитие	Способы плавания. Ознакомить новыми плавательными терминами.	Закреплять ранее изученные термины.	занятия
	Физическое развитие	Лежание на воде с продвижением.	1. Закреплять умение передвигаться на руках по дну, вытянув ноги	занятия
			2. Продолжать формировать умение погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги с помощью поддерживающих игрушек и приспособлений.	
			3. Формировать умение выпрямлять руки и ноги без поддерживающих игрушек и приспособлений.	
			4. Продолжать формировать умение вытягивать ноги в горизонтальном положении.	
Ноябрь 2025г.	Социально - коммуникативное развитие	Правила взаимодействий в игровых ситуациях: ребёнок-ребёнок, ребёнок-инструктор.	1. Способствовать развитию коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	занятия
			2. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			3. Приучать самостоятельно	

			вытираться и убирать мокрые вещи.	
			4. Учить самостоятельно пользоваться душем	
	Речевое развитие	Звук - как способ преодоления страха воды.	Расширять возможности взаимодействия ребёнка с водой, с помощью передачи эмоций через звуки и речь.	занятия
	Физическое развитие	Лежание и скольжение с предметами. Движение ногами в стиле «кроль».	1. Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучить выдоху на границе воды и воздуха.	занятия
			2. Продолжать формировать умение погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги с помощью поддерживающих игрушек и приспособлений.	
			3. Учить выполнять плавательные движения ногами в стиле «кроль».	
			4. Тренировать в умении погружать лицо и голову в воду, открывать глаза.	
Декабрь 2025 г.	Социально - коммуникативное развитие	Самостоятельные игры в воде.	1. Способствовать активному использованию детьми освоенных игровых действий в воде.	занятия
			2. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			3. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
			4. Учить самостоятельно пользоваться душем	
	Речевое развитие	Способы плавания.	Закреплять ранее изученные термины	занятия
	Физическ	Движение	1. Закреплять умение выполнять	занятия

	ое развитие	руками в стиле «кроль на груди и на спине».	движение руками в стиле «кроль на груди и на спине» у опоры и в движении.	
			2. Продолжить учить простейшим приемам выдоха в воду, обучить выдоху на границе воды и воздуха.	
			3. Тренировать различным прыжкам в воде.	
			4. Тренировать в умении погружать лицо и голову в воду, открывать глаза.	
			5. Тренировать в умении доставать предметы со дна	
Январь 2026 г.	Социально - коммуникативное развитие	Самостоятельные игры в воде. Знать основные правила поведения.	1. Учить детей договариваться друг с другом, выбирать освоенные игровые действия в воде.	занятия
			2. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			3. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
			4. Учить самостоятельно пользоваться душем	
	Речевое развитие	«Давайте вместе поиграем.»	Обогащать словарный запас плавательными терминами и умением их использовать.	занятия
	Физическое развитие	Движение ногами и руками в стиле «кроль на груди».	1. Продолжать закреплять умение выполнять движение ногами и ногами в стиле «кроль на груди и на спине» у опоры и в движении.	занятия
			2. Продолжить учить простейшим приемам выдоха в воду, обучить выдоху на границе воды и воздуха.	

			3. Тренировать в умении погружать лицо и голову в воду, открывать глаза, проплыть.	
			4. Тренировать в умении доставать предметы со дна	
Февраль 2026г.	Социально - коммуникативное развитие	Самостоятельные игры в воде.	1. Способствовать развитию коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	занятия
			2. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			3. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
			4. Учить самостоятельно пользоваться душем	
	Речевое развитие	Способы плавания	Обогащать словарный запас плавательными терминами и умением их использовать.	занятия
	Физическое развитие	Движение ногами и руками в стиле «кроль на груди».	1. Продолжать закреплять умение выполнять движение ногами и руками в стиле «кроль на груди и на спине» у опоры и в движении.	занятия
			2. Продолжить учить простейшим приемам выдоха в воду, обучить выдоху на границе воды и воздуха.	
			3. Тренировать в умении погружать лицо и голову в воду, открывать глаза, проплыть.	
			4. Продолжить учить различным прыжкам и передвижениям в воде.	
			5. Тренировать в умении доставать предметы со дна	

Март 2026г.	Социально - коммуникативное развитие	Выбираем пару для игры	1. Способствовать развитию коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	занятия
			2. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			3. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
			4. Учить самостоятельно пользоваться душем	
	Речевое развитие	Проговариваем правила игры.	Способствуем самостоятельному проговариванию правил игры.	занятия
	Физическое развитие	Лежание на воде на спине	1. Формировать умение лежать на воде на спине с предметами и без них.	занятия
			2. Продолжить учить простейшим приемам выдоха в воду, обучить выдоху на границе воды и воздуха.	
			3. Тренировать в умении погружать лицо и голову в воду, открывать глаза, проплыть через «туннель».	
			4. Тренироваться подныривать под гимнастическую палку.	
Апрель 2025г.	Социально - коммуникативное развитие	Самостоятельные игры в воде с разными предметами.	1. Способствовать развитию коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	занятия
			2. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			3. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
			4. Учить самостоятельно	

			пользоваться душем	
	Речевое развитие	Проговаривать правила игры.	Способствовать развитию внимания и памяти.	занятия
	Физическое развитие	Скольжение на спине.	1. Учить скользить на спине.	занятия
			2. Продолжить формировать умение лежать на воде на спине с предметами и без них.	
			3. Продолжать закреплять умение выполнять движение ногами и руками в стиле «кроль на груди и на спине» у опоры и в движении.	
			3. Тренировать в умении погружать лицо и голову в воду, открывать глаза, проплыть через «туннель».	
			4. Тренироваться подныривать под гимнастическую палку.	
Май 2025г.	Социально - коммуникативное развитие	Самостоятельные игры в воде с разными предметами.	1. Способствовать развитию коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	занятия
			2. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			3. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
			4. Учить самостоятельно пользоваться душем	
	Речевое развитие	Проговаривать правила игры.	Способствовать развитию внимания и памяти.	занятия
	Физическое	Контроль знаний и умений.	1. Продолжать закреплять умение выполнять движение ногами и руками в стиле «кроль на груди и на спине» у	занятия

	развитие		опоры и в движении.	
			2. Продолжить формировать умение лежать на воде на спине с предметами и без них.	
			3. Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучить выдоху на границе воды и воздуха.	
			3. Тренировать в умении погружать лицо и голову в воду, открывать глаза, проплыть через «туннель».	
			4. Тренироваться подныривать под гимнастическую палку.	

Старшая и подготовительная группы

Месяц	Образовательные области	Темы\направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
Сентябрь/Октябрь 2025 г.	Социально - коммуникативное развитие	Правила поведения в бассейне.	1. Повторить с детьми правила безопасного поведения в бассейне.	Беседа
			2. Способствовать развитию коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	
			3. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			4. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
			5. Учить самостоятельно пользоваться душем	
	Речевое развитие	Примеры не правильного поведения в бассейне.	Воспитывать умение осмысливать и комментировать свои и чужие действия.	Сценки
	Физическое развитие	Лежание и скольжение на спине и груди.	1. Продолжать закреплять умение выполнять движение ногами и руками в стиле «кроль на груди и на спине» у опоры и в движении.	Занятия, тестирование
			2.Продолжить обучать лежать и скользить на груди и на спине.	
			3. Закреплять умение применять простейшие приемы выдоха в воду, обучить выдоху на границе воды и воздуха.	
			4.Продолжить знакомить со	

			свойствами воды.	
			5. Закреплять умение более уверенно держаться на воде, скользить по ней на груди.	
Октябрь-2025г.	Социально - коммуникативное развитие	Правила взаимодействий в игровых ситуациях.	1. Способствовать самостоятельному созданию игровых ситуаций в воде с разными предметами.	занятия
			2. Способствовать развитию коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	
			3. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			4. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
			5. Учить самостоятельно пользоваться душем	
	Речевое развитие	«Давайте вместе поиграем.»	Обогащать словарный запас плавательными терминами.	занятия
	Физическое развитие	Движение ногами и руками в стиле «кроль на груди».	1. Продолжать разучить технику способов плавания кроль на груди и на спине.	занятия
			2. Закреплять умение двигать ногами и руками, как при плавании кролем на груди и на спине.	
			3. Тренировать в умении бегать и выполнять различные упражнения парами.	
			4. Продолжить тренировать в умении нырять в обруч, проплывать в тоннель, подныривать под	

			гимнастическую палку.	
			5. Продолжать тренировать не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.	
			6. Закреплять умение применять простейшие приемы выдоха в воду, обучить выдоху на границе воды и воздуха	
Ноябрь -2025г.	Социально - коммуникативное развитие	Выбери игру.	1. Способствовать самостоятельному созданию игровых ситуаций в воде с разными предметами	занятия
			2. Способствовать развитию коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	
			3. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			4. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
			5. Учить самостоятельно пользоваться душем	
	Речевое развитие	Называем упражнения для разминки	Способствовать развитию внимания и памяти, умению осмысленно комментировать свои и чужие действия.	занятия
	Физическое развитие	Движение ногами и руками в стиле	1. Продолжать разучить технику способов плавания кроль на груди и на спине.	занятия
			2. Закреплять умение двигать ногами и руками, как при плавании кролем на груди и на спине.	
			3. Тренировать в умении бегать и	

		«кроль на груди».	выполнять различные упражнения парами.	
			4. Продолжить тренировать в умении погружаться в воду, открывать в ней глаз.	
			5. Продолжать тренировать умение передвигаться и ориентироваться под водой.	
			6. Продолжать закреплять умение применять простейшие приемы выдоха в воду, обучить выдоху на границе воды и воздуха.	
Декабрь 2025 г.	Социально - коммуникативное развитие	Выбираем пару для игры.	1. Способствовать самостоятельному созданию игровых ситуаций в воде, умению изменять правила по запросу инструктора.	занятия
			2. Способствовать развитию коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	
			3. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			4. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
			5. Учить самостоятельно пользоваться душем	
	Речевое развитие	Называем упражнения для основной части.	Способствовать самостоятельному проговариванию правил игры, умению видеть ситуацию игры в целом и стараться контролировать.	занятия
	Физическое	Движение руками в стиле	1. Учить движению руками в стиле кроль на груди и на спине в	занятия

	развитие	кроль на спине с движением ногами.	сочетании с движением ногами.	
			2. Учить попеременным и одновременным движениям рук и ног в время скольжения на груди и спине.	
			3. Продолжить тренировать в умении нырять в обруч, проплывать в тоннель, подныривать под гимнастическую палку	
			4. Продолжить тренировать в умении погружаться в воду, открывать в ней глаз.	
			5. Продолжать тренировать умение передвигаться и ориентироваться под водой.	
			6. Продолжать закреплять умение применять простейшие приемы выдоха в воду, обучить выдоху на границе воды и воздуха.	
Январь - 2026 г.	Социально - коммуникативное развитие	Выбираем пару для игры.	1. Способствовать самостоятельному созданию игровых ситуаций в воде, умению, активно взаимодействовать друг с другом.	занятия
			2. Способствовать развитию коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	
			3. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			4. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
			5. Учить самостоятельно пользоваться душем	

	Речевое развитие	Общение в паре, с проговариванием упражнения.	Обогащать словарный запас плавательными терминами.	занятия
	Физическое развитие	Движение руками в стиле кроль на спине с движением ногами.	1. Учить движению руками в стиле кроль на груди и на спине в сочетании с движением ногами.	Занятия
			2. Учить попеременным и одновременным движениям рук и ног в время скольжения на груди и спине.	
			3. Тренировать в умении бегать и выполнять различные упражнения парами.	
			4. Продолжить тренировать в умении погружаться в воду, открывать в ней глаз.	
			5. Продолжать тренировать умение передвигаться и ориентироваться под водой.	
			6. Продолжать закреплять умение применять простейшие приемы выдоха в воду, обучить выдоху на границе воды и воздуха.	
Февраль 2026 г.	Социально - коммуникативное развитие	Выбираем пару для игры, меняемся по заданию инструктора.	1. 1. Способствовать самостоятельному созданию игровых ситуаций в воде, умению, активно взаимодействовать друг с другом.	Беседа
			2. Способствовать развитию коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	
			3. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно	

			складывать свои вещи.	
			4. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
			5. Учить самостоятельно пользоваться душем	
	Речевое развитие	Примеры не правильного поведения в бассейне.	Воспитывать умение осмысливать и комментировать свои и чужие действия.	Сценки
	Физическое развитие	Движение руками в стиле кросс на груди и на спине в сочетании с движением ногами.	1. Закреплять движение руками в стиле кросс на груди и на спине в сочетании с движением ногами.	Занятия, тестирование
			2. Учить попеременным и одновременным движениям рук и ног в время скольжения на груди и спине.	
			3. Продолжить тренировать в умении нырять в обруч, проплывать в тоннель, подныривать под гимнастическую палку	
			4. Продолжить тренировать в умении погружаться в воду, открывать в ней глаз.	
			5. Продолжать тренировать умение передвигаться и ориентироваться под водой.	
			6. Продолжать закреплять умение применять простейшие приемы выдоха в воду, обучить выдоху на границе воды и воздуха.	
Март - 2026 г.	Социально - коммуникативное развитие	Выбираем игру. Выбираем пару для игры,	1. Повторить с детьми правила безопасного поведения в бассейне.	Беседа
			2. Способствовать самостоятельному созданию игровых ситуаций в воде,	

		меняемся по заданию инструктора.	умению, активно взаимодействовать друг с другом.	
			3. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			4. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
			5. Учить самостоятельно пользоваться душем	
	Речевое развитие	Придумай сказку.	Способствуем развитию внимания и памяти, умению осмысленно комментировать свои и чужие действия.	Сценки
	Физическое развитие	Движение руками в стиле брасс на груди и на спине в сочетании с движением ногами.	1. Закреплять движение руками в стиле брасс на груди и на спине в сочетании с движением ногами.	Занятия, тестирование
			2. Учить попеременным и одновременным движениям рук и ног в время скольжения на груди и спине.	
			3. Продолжить тренировать в умении нырять в обруч, проплывать в тоннель, подныривать под гимнастическую палку	
			4. Продолжить тренировать в умении погружаться в воду, открывать в ней глаз.	
			5. Продолжать тренировать умение передвигаться и ориентироваться под водой.	
			6. Продолжать закреплять умение применять простейшие приемы выдоха в воду, обучить выдоху на границе воды и воздуха.	

Апрель - 2026 г.	Социально - коммуникативное развитие	Выбираем игру. Выбираем пару для игры, меняемся по заданию инструктора	1. Повторить с детьми правила безопасного поведения в бассейне.	Беседа
			2. Способствовать развитию коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	
			3. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			4. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
			5. Учить самостоятельно пользоваться душем	
	Речевое развитие	Сюжетно – ролевая игра	Способствуем развитию внимания и памяти, умению осмысленно комментировать свои и чужие действия.	Сценки
	Физическое развитие	Движение руками в стиле брасс на груди и на спине в сочетании с движением ногами.	1. Закреплять движение руками в стиле брасс на груди и на спине в сочетании с движением ногами.	Занятия, тестирование
			2. Учить попеременным и одновременным движениям рук и ног в время скольжения на груди и спине.	
			3. Продолжить тренировать в умении нырять в обруч, проплывать в тоннель, подныривать под гимнастическую палку	
			4. Продолжить тренировать в умении погружаться в воду, открывать в ней глаз.	
			5. Продолжать тренировать умение передвигаться и ориентироваться под водой.	

			6. Продолжать закреплять умение применять простейшие приемы выдоха в воду, обучить выдоху на границе воды и воздуха.	
Май 2026 г.	Социально - коммуникативное развитие	Выбираем игру. Выбираем пару для игры, меняемся по заданию инструктора.	1. Повторить с детьми правила безопасного поведения в бассейне.	Беседа
			2. Способствовать развитию коммуникативных качеств, построению диалоговой речи в игровых ситуациях.	
			3. Прививать умение самостоятельно раздеваться и одеваться. Аккуратно складывать свои вещи.	
			4. Приучать самостоятельно вытираться и убирать мокрые вещи.	
			5. Учить самостоятельно пользоваться душем	
	Речевое развитие	Называем стили, упражнения.	Способствуем развитию внимания и памяти, умению осмысленно комментировать свои и чужие действия.	Сценки
	Физическое развитие	Контроль знаний и умений.	1. Закреплять движение руками в стилях кросс и брасс на груди и на спине в сочетании с движением ногами.	Занятия, тестирование
			2. Учить попеременным и одновременным движениям рук и ног в время скольжения на груди и спине.	
			3. Продолжить тренировать в умении нырять в обруч, проплывать в тоннель, подныривать под гимнастическую палку	
			4. Продолжить тренировать в умении погружаться в воду, открывать в ней	

			глаз.	
			5. Продолжать тренировать умение передвигаться и ориентироваться под водой.	
			6. Продолжать закреплять умение применять простейшие приемы выдоха в воду, обучить выдоху на границе воды и воздуха.	

2.2. Взаимодействие с родителями

. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников месяц.

Месяц	Темы	Группы	Формы работы
Сентябрь -2025 г.	«Как подготовить ребенка к занятиям в бассейне.»	Все	Информация на стендах в группе, страничка ВК папка – передвижка, индивидуальные консультации.
Октябрь -2025 г.	«Самомассаж в домашних условиях и на занятиях по плаванию.	Все	Информация на стендах в группе, страничка ВК папка – передвижка, индивидуальные консультации.
Ноябрь - 2025 г.	«Плавание – польза для развития детского организма в рамках ФОП и ФГОС ДО».	Все	Информация на стендах в группе, страничка ВК индивидуальные консультации.
Декабрь-2025г.	«Игры с водой в домашних условиях.»	Все	Информация на стендах в группе, страничка ВК папка – передвижка, индивидуальные консультации.
Январь-2026 г.	«Закаливание в детском саду.»	Все	Информация на стендах в группе, страничка ВК папка – передвижка, индивидуальные консультации.
Февраль-2026 г.	«Плавание, как важная составляющая здоровьесбережения.»	Все	Информация на стендах в группе, страничка ВК индивидуальные

			консультации.
Март-2026 г.	«Профилактика плоскостопия в ДОО.»	Все	Информация на стендах в группе, страничка ВК индивидуальные консультации.
Апрель-2026 г.	«Релаксационные упражнения в домашних условиях.»	Все	Информация на стендах в группе, страничка ВК папка – передвижка, индивидуальные консультации.
Май - 2026 г.	«Меры безопасности на воде летом.»	Все	Информация на стендах в группе, страничка ВК индивидуальные консультации.

3. Организационный раздел

3.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения ООД по оздоровительному плаванию.

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 программе проходит в крытом бассейне, расположенном в здании ГБДОУ детский сад №3. Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с раннего 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

сочетание 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 организованную 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.

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

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста обучающихся.

С 01 января 2021 г. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять

Группы	Продолжительность одного занятия по плаванию	Количество образовательных занятий по плаванию в неделю.
Группы младшего дошкольного возраста	15 минут	1 раз в неделю
Группы среднего дошкольного возраста	20 минут	1 раз в неделю
Группы старшего дошкольного возраста	25 минут	2 раз в неделю
Группы подготовительного к школе возраста	30 минут	2 раз в неделю

Нормирование занятий по плаванию в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество подгрупп	Количество детей в подгруппе	Длительность занятия в одной подгруппе, мин
Младшая группа	1	8-10	15
Средняя группа	2	8 – 10	20
Старшая группа	2	10 – 12	25
Подготовительная группа	1	10 – 12	30

3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Создание развивающей предметно-пространственной среды.

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие (плавание)	1.Оборудование для экспериментирования.	Сентябрь – Май 2024-2025г.
	4. Оборудование , костюмы для фестиваля-конкурса «Открытая волна»	Октябрь-Ноябрь 2025
	2.Оборудование для праздника «Веселый мореход!»	Январь - Февраль 2025г.

3.3. Структура реализации образовательной деятельности.

<table>
<tr><th colspan="2">Совместная деятельность педагога с детьми</th><th>Виды деятельности, технологии</th></tr>
<tr><td colspan="2">Праздники/Спортивные развлечения</td><td rowspan="6">Здоровьесберегающие технологии (все группы), Познавательно-исследовательская деятельность группы (все группы)
Информационно-коммуникативные технологии (все группы)
Элементы технологии «ТРИЗ» (все группы)
Игровая технология (все группы)
Технология исследовательской деятельности(все группы)
Технология сотрудничества (все группы)</td></tr>
<tr><td>Средняя группа</td><td>« Я путешественник»
«Мамины помощники»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Старшие группы</td><td>«Удивительный морской мир»</td></tr>
<tr><td>«Новогодние эстафеты»</td></tr>
<tr><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Подготовительные группы</td><td>Открытое занятие.
«Безопасность на воде»</td></tr>
<tr><td>Соревнование –
«Лови вону»
« Открытая волна»</td><td></td></tr>
</table>

Список литературы

1. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду» Москва: Просвещение, 1991 г.

2. Е.К. Воронова. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб:

«ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.

3. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова. «Раз, два, три, плыви» методическое

пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.

4. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова. «Система обучения плаванию для детей

дошкольного возраста» Санкт-Петербург, 2011г.

5. В.С. Васильев Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989

6. М.В. Рыбак Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: Творческий центр

Сфера, 2012 г