

РАССМОТРЕНО

Методическим советом
МДОУ «Детский сад присмотра и
оздоровления № 10 «Орлёнок»
протокол № 3 от 28.08.2018

ПРИНЯТО

Педагогическим советом МДОУ
«Детский сад присмотра и оздоровления
№ 10 «Орлёнок» протокол № 1от
29.08.2018

УТВЕРЖДЕНО

приказом МДОУ «Детский сад присмотра и
оздоровления № 10 «Орлёнок»
№ 233 от 29.08.2018

Т.И. Филиппова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

на 2018-2019 учебный год

Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад присмотра и оздоровления № 10 «Орленок»

«Плавайте на здоровье!»

Разработчик: инструктор по физической культуре (по плаванию)
Ларионова Марина Михайловна

Год разработки Программы: 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел Программы:

1.1 Пояснительная записка:

Цели и задачи Программы.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

1.2 Интеграция образовательных областей

1.3 Планируемые результаты освоения Программы.

2. Содержательный раздел Программы:

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области:
«Физическое развитие».

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

3. Организационный раздел Программы:

3.1 Учебный план

3.2 Создание развивающей предметно – игровой образовательной среды в бассейне ДООУ «Детский сад присмотра и оздоровления № 10 «Орленок»

3.3 Программно-методическое обеспечение

- список используемой литературы
- Физкультурное оборудование и инвентарь

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Общение с водой - это одна из эффективных форм закаливания и профилактики различных заболеваний нервной, дыхательной, сердечно - сосудистой систем, значительно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата.

Плавание имеет огромное воспитательное значение для формирования личности дошкольника, а также приобщают их к спортивным видам, ориентируют на выбор профессии, хобби. Занятия в воде – это залог безопасности, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев на воде. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию.

Обеспечение начального обучения плаванию в бассейне представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, что особенно важно для нас, проживающих в северных районах страны, где возможности для плавания даже в летнее время ограничены.

При разработке Программы дополнительного образования по обучению плаванию детей с 2 до 7 лет (далее Программа) учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» (вступил в силу 01.09.2013 г.).
- ФЗ № 120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций”» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., № 28564).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
- 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).
- Письмо министерства образования РФ от 22.07.2002г. № 30-51-547/16 «Об организации родительского всеобуча в общеобразовательных учреждениях», приказа управления социального развития администрации города от 07.04.2015 № 202
- Уставом муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад присмотра и оздоровления № 10 «Орлёнок», принят общим собранием МДОУ 12.09.2009г., утверждён постановлением администрации города от 28.09.2009г. № 1303
- Лицензией на право ведения образовательной деятельности: Серия РО № 011764 регистрационный № 4161 от 31.01.2011года, выдана инспекцией по надзору в сфере образования Архангельской области. Лицензия действительна по 31.01.2017 года.

Программа направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, разработана в соответствии с требованиями ФГОС ДО с учётом методических рекомендаций по обучению плаванию в детском саду Т.И Осокиной.

Основная цель программы – проводить комплексное оздоровление и оказывать индивидуальную помощь дошкольникам в освоении разных видов движений и игр в воде, используя разнообразное игровое стандартное и нестандартное оборудование.

В программе прослеживается закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- развитие физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей - овладение основными двигательными режимами (скольжение, лежание, ныряние, контролируемое дыхание);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

При подборе игрового оборудования, в том числе нестандартного используется комплексно-тематический подход, это позволяет сделать занятия интересными и увлекательными для маленьких детей и применить принцип интеграции.

Плавание содействует разностороннему физическому развитию, поэтому очень важно знать особенности физиологии и анатомии дошкольников, влияние плавания на некоторые жизненно важные системы детского организма.

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет:

У ребенка-дошкольника активно развивается позвоночник и костная система, что обусловлено высокой эластичностью и подвижностью суставов и хрящей. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволяет избежать искривления позвоночника, плоскостопия благодаря специальным упражнениям и плавательным движениям в воде.

Формирование скелета тесно связано с развитием мышц, мышцы составляют лишь 20% от веса тела и развиваются неравномерно. Относительно слабы мышцы живота, бедер, стоп, шеи, кистей, мышцы глаз. У девочек слабы мышцы плечевого пояса и рук. Во время плавания в работу включаются все основные группы мышц, и от их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях руки принимают активное участие, особенно характерно для плавания кролем на груди и спине. Гибкость позвоночника зависит от активных попеременных движений рук в воде и над водой. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

При плавании расширяются функциональные возможности сердца дошкольника благодаря эластичности сосудов и невысоком уровне артериального давления. Поэтому сердце сравнительно выносливо и быстро приспособляется к циклическим упражнениям. При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, поэтому не нужно чрезмерных усилий для передвижения в воде, а это облегчает работу сердца. Сердце приобретает способность работать экономно, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

Занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Регуляция дыхания при плавании является одним из самых трудных моментов и требует от ребенка полной перестройки обычного дыхания. В отличие от обычного двухфазного, в воде

осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох, а выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду и усиливается нагрузка на дыхательную мускулатуру. Только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода, и укрепляются все мышцы органов дыхания.

Нервная система дошкольника имеет также существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, что свидетельствует о готовности к психической деятельности, увеличению возможности тормозных реакций. Систематичность посещения плавания повышает пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным и быстро приспосабливается к различным видам деятельности.

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ, после активных двигательных движений в воде процессы обмена и выделения протекают совершеннее, а мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, что вызывает улучшение его аппетита.

Плавание оказывает благотворный, закаливающий эффект, где совершенствуется детский аппарат терморегуляции. При вхождении в воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов, через некоторое время организм приспосабливается, и сосуды снова расширяются. Такая реакция организма вызывает эффект закаливания. А закаленный ребенок более устойчив к простудным и другим заболеваниям.

В процессе обучения детей плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе. Но основной задачей является формирование нового навыка – скольжение на воде. Этот навык – базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей: гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость. В процессе плавания дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляются навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Активность головного мозга дошкольника отражается на его психических функциях. В их поведении появляются осознанные нравственные мотивы, он впервые начинает осознавать себя как личность. Дошкольник уже может оценить свои поступки и действия окружающих, начинают выбирать среди других образцы для подражания и сравнения, а также в этом возрасте складывается самооценка. Произвольность поведения выражается и во внутренних процессах: внимании, мышлении, воображении, восприятии. Увеличиваются умственные возможности – умение рассуждать, последовательно мыслить, развивается образное мышление и начинает формироваться логическое.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие, вызывающее положительные эмоции. Но, попав в воду впервые, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны взрослого требуется особое внимание и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Упражнения, связанные с погружением в воду, вызывают у детей необходимость преодоления чувства страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых качеств, смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Таким образом, игры на воде, плавание и купание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития дошкольника.

Занятия по плаванию по своему интегрируют в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, в проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по плаванию (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Планируемые результаты освоения программы во всех возрастных группах

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде. Малыши быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям в развивающей игровой водной среде.

С 2-х лет проводятся разнообразные игры с водой с целью активизации движений, закаливания и положительного эмоционального состояния в ДОУ. В период адаптации они имеют адаптивный характер. А с 3-х лет вводится ситуативный образ, где организуется образовательная деятельность целенаправленно по обучению детей плавательным навыкам и умениям.

| Задачи обучения плаванию детей 2 – 3 лет | Гигиенические навыки | Правила поведения | Предполагаемый результат |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – Научить, не бояться воды, играть с предметами, игрушками, плескаться в воде. – Безбоязненно входить и выходить из воды. – Приучать к простейшим передвижениям по воде за игрушкой | <ul style="list-style-type: none"> – Пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться полотенцем. – Безбоязненно принимать душ – Запоминать свои вещи | <p>Знакомство с основными правилами и их соблюдение (ходьба по коврикам, спуск и подъем по лесенке)</p> | <p>Дети умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ходить в воде до бедер, помогая руками – Подпрыгивать в воде на месте – Передвигаться в воде, выполняя упр. «Черепашка», «крокодильчик» вперед и назад – Поливать себя из ведерка – Выполнять игровые действия по тексту потешки, песенки, стиха |

Во второй год обучения, с 3-х до 4-х лет продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться, совершать целенаправленные движения и действия. Знакомятся с некоторыми свойствами воды.

| Задачи обучения плаванию детей 3 – 4 лет | Культурно-гигиенические навыки | Правила поведения | Предполагаемый результат |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – Продолжать безбоязненно относиться к воде – Обучать различным передвижениям по воде и погружению в воду – Познакомить с сопротивлением воды и поддерживающей силой – Учить простейшим приемам выдоха в воду; Обучать выдоху на границе воды и воздуха – Учить различным прыжкам в воде – Учить простейшим движениям ног и рук – Делать попытки лежать на воде | <ul style="list-style-type: none"> – раздеваться, одеваться и вытираться полотенцем с помощью взрослых – Безбоязненно принимать душ – Знать свои личные вещи и прибирать на место – Запоминать последовательность одевания, раздевания и вытирания полотенцем тела | <p>Соблюдать основные правила поведения в бассейне</p> | <p>Дети умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Погружать лицо и голову в воду – Безбоязненно передвигаться разными способами вдоль бассейна – Бегать за предметом туда и обратно – Выполнять упражнения «крокодильчик», «черепашка» с работой ног – Пытаться выполнять выдох с погружением – Выполнять вдох над водой и выдох в воду – Прыгать на двух ногах с продвижением вперед – Отталкиваться и пытаться скользить по поверхности с подвижной опорой – Пытаться лежать на воде, вытянувшись на груди |

К третьему году обучения дети уже достаточно освоились в воде, и начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких, как ныряние, лежание, скольжение, прыжки, достаточно контролируемое дыхание. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются на большой глубине. Упражнения усложняются, варьируются, многократно повторяются. Повышаются требования к организованности, уверенности, самостоятельности.

| Задачи обучения плаванию детей 4 – 5 лет | Культурно-гигиенические навыки | Правила поведения | Предполагаемый результат |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – Продолжать знакомить со свойствами воды – Обучать различным передвижениям по воде | <ul style="list-style-type: none"> – Самостоятельно с небольшой помощью взрослых раздеваться и | <p>Знать основные правила поведения в бассейне и соблюдать их</p> | <p>Дети умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – погружать лицо и голову в воду, открывая глаза – проплывать в обруч, подныривая под |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – Учить погружаться в воду – Обучать выдоху в воду – Учить открывать глаза в воде и находить предметы – Обучать кратковременному лежанию на воде – Учить скользить на груди с подвижной опорой – Учить выполнять плавательные движения ногами – Учить прыгать в воде разными способами | <ul style="list-style-type: none"> – одеваться – Знать последовательность принятия душа – Запомнить последовательность вытирания полотенцем своего тела – Прибирать свои вещи на место | | <ul style="list-style-type: none"> – разделительный поплавок – доставать предметы со дна – выполнять упражнения на дыхание – выпрыгивать из воды вверх – скользить на груди в паре – выполнять упражнение «Стрелочка», «Звездочка», «Торпеда», «Буксир», «Моторчик» |
|--|--|--|---|

К четвёртому году обучения дети хорошо передвигаются в воде, продолжается закрепление основных навыков плавания и их совершенствование.

| Задачи обучения плаванию детей 5 – 6 лет | Культурно-гигиенические навыки | Правила поведения | Предполагаемый результат |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – Продолжать знакомить со свойствами воды – Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине – Продолжать обучать лежанию на груди и на спине – Погружаться в воду, передвигаясь и ориентируясь под водой с открытыми глазами – Научить выдоху в воду – Уверенно скользить на груди с подвижной опорой – Учить различным прыжкам в воде – Учить попеременным движениям ног во время скольжения – Познакомить с попеременными и одновременными движениями рук в воде | <ul style="list-style-type: none"> – Самостоятельно одеваться, раздеваться, прибирая вещи на место – Учить последовательности самостоятельно мытья своего тела мочалкой – Самостоятельно вытираться полотенцем в определенной последовательности | Знать и выполнять правила поведения в помещении и в самом бассейне | Дети умеют: <ul style="list-style-type: none"> – Погружаться в воду с открытыми глазами – Нырять из обруча в обруч и через разделительный поплавок, а также подныривать – Доставать различные предметы со дна по заданию – Выполнять выдох в воду и упражнения на задержку дыхания – Выполнять прыжки с согнутыми коленями в воду с мостика – Скользить на груди с работой ног – Продвигаться с плавательной доской на груди, работая ногами – Выполнять упражнения «Звездочка», «Моторчик», «Поплавок», «Медуза», «Осьминожка» – Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской |

Н пятый год необходимо научить ребенка пользоваться приобретенными навыками, заложив прочную основу для дальнейшего освоения плавания. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх, упражнениях и заданиях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

| Задачи обучения плаванию детей 6 – 7 лет | Культурно-гигиенические навыки | Соблюдение правил | Предполагаемый результат |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – Продолжать знакомить со свойствами воды – Учить уверенно держаться на воде – Скользить на груди и на спине продолжительное время – Учить выполнять попеременные движения ногами и одновременные движения руками | <ul style="list-style-type: none"> – Самостоятельно одеваться, раздеваться, убирать свои вещи на место – Последовательно и самостоятельно мыть тело | <ul style="list-style-type: none"> – Соблюдать правила поведения в помещении – Знать и соблюдать правила поведения в воде | Дети умеют: <ul style="list-style-type: none"> – Плавать на груди с работой ног и рук – Продвигаться с плавательной доской и без нее с работой ног на груди и на спине – Выполнять прыжки с мостика с согнутыми коленями – Выполнять упражнения на |

| | | | |
|--|---|--|--|
| при скольжении на груди и на спине – Учить сочетать движения ногами и руками при скольжении – Учить правильному дыханию, умению его координировать и расслабляться | мочалкой, вытираться насухо полотенцем | | дыхание, задерживать дыхание на более длительное время – Нырять и подныривать через предметы, находить игровой материал по заданию – Плавают удобным для себя способом |
|--|---|--|--|

Целевые ориентиры Программы:

К концу обучения у детей совершенствуются физические качества: дети физически развиты, владеют двигательными и основными культурно-гигиеническими умения навыками, у них сформирована потребность в двигательной активности, соблюдении элементарных правил здорового образа жизни.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

В первый год обучения, с детьми 2 – 3 лет проводится 1 занятие, основу которого составляют адаптивные игры с водой, в дошкольных группах, с 3 до 7 лет занятия проводятся 2 раза в неделю. Использование различных форм и методов способствуют обучению и закреплению двигательных умений и навыков, развитию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по плаванию составляет до 30 минут:

Вводная часть направлена на мотивацию ребёнка к деятельности и включает в себя заинтересовывающий момент, сюрпризную, либо проблемную ситуацию, различные виды ходьбы и бега, упражнения на дыхание.

Основная часть разных видов передвижения (ходьбы) в воде состоит из общеразвивающих упражнений, основных видов движений, подвижной игры, упражнений на дыхание, игровых заданий.

Заключительная часть предполагает игру малой подвижности, игровые упражнения пальчиковой гимнастики, игру-забаву, дыхательные упражнения с целью восстановления дыхания и пульса.

2.2 ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ.

Занятия по плаванию решают оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи ставят целью формирование умений и навыков, развитию психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно - волевых качеств; смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

При реализации программы используются следующие виды занятий по плаванию:

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ✓ Традиционное | ✓ Игровое |
| ✓ Сюжетно – игровое | ✓ Контрольное занятие |
| ✓ Тренировочное | |

Организация, содержание и методика проведения традиционных занятий по плаванию:

Традиционное занятие имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей. **Подготовительная (вводная) часть** посвящается организации воспитанников, объяснению задач в краткой беседе, показу и объяснению нового материала, выполнению имитационных общеразвивающих упражнений. **В основной части** изучается новый программный материал, закрепляются и совершенствуются приобретенные навыки; проводятся игры и эстафеты.

В заключительной части предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она предполагает проведение упражнений и игр малой подвижности, свободное плавание детей для приведения организма в спокойное состояние.

Сюжетно – игровые занятия проводятся по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом, соответствует возрастным возможностям детей, такие занятия проводятся с детьми младшего возраста, например, «В гостях у лягушки», «Путешествие по речке», «Где спит рыбка?»

Главной задачей **тренировочных** занятий является закрепление приобретенных навыков плавания – оно обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения за счет сокращения выполнения (ОРУ) и при обязательном обеспечении разумной физиологической нагрузки. Оно направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей и включает большое количество циклических движений, двигательных заданий, которые направлены на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости.

Игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр – эстафет. Такие занятия целесообразно использовать для снятия напряжения, для закрепления движений, для обеспечения положительных эмоций.

Контрольные занятия направлены на оценку качества обучения, они повышают интерес, стимулируют к активности, их можно проводить в виде малых олимпийских игр.

При проведении НОД осуществляется медико - педагогический контроль и санитарно – гигиенические условия над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных особенностей. На занятиях плаванием присутствует медицинский работник, который следит за самочувствием детей и оказывает необходимую помощь в воде, при мытье тела, раздевании и одевании. 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, которые включают следующее:

Принятие душа детьми перед входом в воду

- Ежедневная смена воды и дезинфекция ванны
- Освещение и проветривание помещений
- Контроль над влажностью воздуха и температурой воды
- Текущая и генеральная дезинфекция помещений, игрового оборудования и инвентаря.

Каждый ребенок имеет свои личные принадлежности: фланелевый халат с капюшоном, полотенце, простые трусы, которое стирается в ДОУ. Родители приносят силиконовую шапочку, синтетическую мочалку, мыло, простые трусы ежегодно.

Первая младшая группа (2-3 года).

Обучение предполагает общение малыша с водой, где широко используется исследовательский метод. Дети знакомятся со свойствами воды; с плавающими, тонущими игрушками и предметами, а также с их свойствами; выполняют определенные действия под стихотворный текст потешки, песенки, стиха. Учатся выполнять некоторые передвижения в воде: «Крокодилчик», «Черепашка», «Рыбка»; поливают себя из ведерка. Играют в адаптивные игры: «Полей цветочек», «Помоем рыбку», «Соберем бусы», «Найди камушки», «Напоим лошадку водичкой», «Догони рыбку».

Младший возраст (3-4 года)

Обучение каждому новому упражнению (движению) сводится к игре, так как игра – это ведущая деятельность дошкольника.

Эмоциональная насыщенность игры позволяет активно двигаться в воде, помогает проявить свои раздражательные способности. В игре ребенок проявляет свою самостоятельность в выборе способов достижения цели, использует свои знания, умения в накопленном опыте.

Упражнения для общефизической подготовки вне бассейна.

Строевые упражнения:

- Построения в колонну, в круг, стайкой, врассыпную
- Перестроения парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю
- Повороты с использованием зрительных ориентиров

Общеразвивающие упражнения:

- Для развития рук и плечевого пояса – исходные положения руки на пояс, к плечам, за спину, вниз, в стороны
- Для мышц туловища – исходные положения, стоя, стоя на четвереньках, сидя на скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе
- Для мышц ног – исходные положения, стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь
- Движения в ОРУ выполняются на 2 счета, в среднем темпе, носят имитационный характер, предъявляются требования по технике выполнения (не сгибать колени, не отрывать пятки от пола, слушать счет)
- Спуск в бассейн производится с помощью и без поддержки взрослого.

Передвижения в воде: шагом, бегом, прыжками, держась за руку взрослого и без поддержки, в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами

Передвижения по бассейну: вдоль границ, по кругу в прямом направлении

Действия с предметами: с плавательной доской, мячом, обручем, поплавком (прокатить по воде, бросить, догнать, принести)

Погружения в воду: до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой; с головой, задерживая дыхание; с выдохом в воду, с образованием «пузырей» (долгий выдох); дуть на воду

Скольжение на животе: держась за руки взрослого, опираясь руками о дно; передвигаться держась за плавательную доску; работать ногами, как при плавании кролем из исходного положения сидя, лежа с опорой и без нее.

Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Невод», «Каждый по своей дорожке», «Пятнашки», «Пятнашки парами», «Карусели», «Рыбий хвост», «Свободное место», «Караси и щука»

Игры для приобретения навыков погружения в воду: «Пружинка», «Насос», «Переправа», «Тишина», «Мячик», «Дельфин», «Рыболов», «Пятнашки с мячом»

Средний возраст (4-5 лет)

У детей этого возраста закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные в младшем возрасте. Упражнения в воде и игры выполняются на глубине 70-85 см без поддержки взрослого. Детей среднего возраста учат сначала выполнять упражнение на суше, а затем повторяют в воде. Взрослый показывает упражнение и объясняет технику его выполнения. Особенно важен показ в воде, последовательность его выполнения и краткое, доступное объяснение, прибегать к образным сравнениям, образ должен быть понятен детям.

Большое значение следует уделить воспитанию организованности и дисциплинированности.

Упражнения для общефизической подготовки

Строевые упражнения:

- Построения в колонну, шеренгу, в круг, врассыпную
- Перестроения в звенья, тройками, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два
- Повороты прыжком, переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения:

- Для развития рук и плечевого пояса исходные положения вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам, за спину, вперед. Движения рук в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, вращения вперед, назад («мельница»)
- Для мышц туловища исходные положения, стоя, стоя на коленях, на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, врозь; лежа на животе, на спине.
- Для мышц ног исходные положения ноги вместе, врозь, пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; на одной ноге; махи, подъемы, приседания, подскоки на месте
- Происходит ознакомление детей со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, иллюстраций, мультфильмов, презентаций), посещение занятий в бассейне старших детей, экскурсии в большой бассейн.
- Спуск в воду без поддержки взрослого с последующим погружением.

Передвижения в воде: шагом, на носках, приставными шагами, с высоким подниманием колен, в полуприседе, с поворотами, с заданиями для рук, с остановкой на сигналы, спиной вперед, в чередовании с бегом. Передвижения бегом в колонне, парами, змейкой, по диагонали. Передвижения прыжками на обеих ногах, на одной ноге, прыжками вверх из воды, чтобы достать предмет.

Погружения в воду: до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживать дыхание на вдохе, делать выдох в воду.

Передвижения под водой: шагом в полном приседе с помощью и без помощи рук; прыжками с головой уходя под воду.

Скольжение на животе: держась руками за подвижную опору; опираясь о дно ногами, держась на плаву самостоятельно; делать вдох и опускать голову в воду; лежать на воде свободно; принимать положения «поплавок», «стрелка», «звездочка» - делать выдох в воду 5-6 раз.

Движения ног кролем на груди из положения сидя упор сзади, в упоре лежа на животе (в воде) с поднятой головой и выполнением выдоха в воду, держась за плавательную доску. Скольжение на животе без работы ног и с работой ногами кролем: с плавательной доской и без нее; с выдохом в воду и с задержкой дыхания.

Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Мяч по кругу», «Всадники», «Поплавок», «Медуза», «Качели», «Торпеды», «Охотники и утки», «Кто быстрее до мяча», «Переправа», «Щука»

Старший возраст (6-7 лет)

В обучении детей старшего возраста ставятся следующие задачи: изучение техники движения кролем на груди и на спине, освоение спортивных способов плавания.

Используются методические приемы:

- **показ упражнений** (новые и наиболее сложные показывает взрослый или подготовленный ребенок), этот прием способствует формированию у детей психологической установки (может мой сверстник – могу и я). При закреплении движения используется прием показа со всевозможными ошибками. Дети исправляют, проговаривают и самостоятельно выполняют.
- **средства наглядности** (схемы-карточки, графическое изображение подвижной игры с пособиями). Применение карточек способствует развитию умственных способностей и логического мышления.
- **разучивание упражнений** (сложные упражнения осваиваются по частям, а затем выполняются в целом)
- **исправление ошибок** (ошибка при выполнении делается предметом внимания детей, что необходимо для внимательного и осознанного отношения к замечаниям).

- **имитация движений** (дети угадывают друг у друга определенный образ, описывают последовательность его движений и самостоятельно повторяют)
- **оценка (самооценка) двигательных действий** (после выполнения заданий дети оценивают воздействие воды на организм, справляется о самочувствии и ощущениях)
- **индивидуальная страховка и помощь** (по мере необходимости и для преодоления страха и неуверенности в своих силах)
- **игры на внимание и память** (в подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Сова» и т.д.) Это способствует развитию двигательной памяти, равновесию, быстроте мышления, координации движений, произвольности поведения.
- **соревновательный эффект** (использование игр-эстафет и элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения задания)
- **контрольные задания** (метод контрастных заданий, что позволяет активизировать детей и поддерживать интерес к выполнению упражнений)

Упражнения для общефизической подготовки

Строчные упражнения (организованно и самостоятельно строиться в колонну, несколько колон, шеренгу, несколько шеренг, перестраиваться в движении, пересчитываться на 1-2, смыкаться и размыкаться, делать повороты прыжком, направо, налево, кругом, вполборота.

Общеразвивающие упражнения

- для рук и плечевого пояса (поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; делать круговые движения прямыми и согнутыми руками вперед и назад; рывки прямыми и согнутыми руками)
- для мышц туловища- вращение туловищем; в исходном положении лежа на спине достать ногами предмет, лежащий над головой; садиться и подниматься на пол без помощи рук; группироваться и покачиваться в этом положении; отжиматься то пола 2-5 раз из и.п. упор лежа
- для мышц ног -приседать, поднимаясь на носки; делать выпады вправо-влево; махи ногами вперед, назад, в стороны, прыжки на ногах по 120-140 с отдыхом в 30сек.

Упражнения и игры для развития кистей рук и пальцев ног

В подготовке детей к овладению плавательными навыками, проводят специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту движений: «Вертушки», «Ладушки», «Гладим», «Рояль», «Бинокль», «Лодочка», «Крыша дома», «Поклон», «Алые цветы», «Засолка капусты».

Дыхательные упражнения

На суше и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. Детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха (особенности дыхания в воде), и задерживать дыхание на максимально возможное время. Вдох делать легко, бесшумно, не поднимая плечи и обязательно через рот, наиболее эффективным является упражнение, имитирующее «сдувание одуванчика» (вдыхание запаха цветка, а при выдохе сдуть одуванчик). После освоения дыхания детей учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, а затем головы. На каждом занятии разучивается 2-3 новых дыхательных упражнения, добиваясь правильного выполнения.

Упражнения для специальной подготовки

- Предварительно повторяются правила поведения в бассейне; напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; начало и окончание выполнения задания.
- Спуск в воду с последующим погружением, уходя в воду с головой, открыть глаза и найти предмет
- Передвижения в воде шагом (гимнастический шаг, с задержкой на носке, с мешочком на голове, приставной шаг с приседанием, шаг противоходом, змейкой)
- Передвижения в воде бегом (в разных направлениях, медленный, без помощи рук и помогая руками, делать гребковые движения, спиной вперед)
- Передвижения прыжками (прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед, из обруча в обруч - подныривать и выныривать)
- Погружения в воду (с головой, задержка дыхания на счет 2,4,8,16,20,32; собирать предметы на дне бассейна; подныривания под плавающие предметы)
- Скольжение на спине (с опорой о плавательную доску, с поддержкой головы и без опоры); лежать на спине, руки вдоль туловища; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног и рук, следить за дыханием.

Игры для овладения навыком скольжения: «Поплавок», «Звездочка», «Стрела», «Горпеды», «Тоннель», «Буксир», «Кто дальше», «Катера».

Характеристика основных навыков плавания:

Нырание - помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться и передвигаться под водой, знакомство с подъемной силой;

Лежание на воде - позволяет почувствовать статическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха;

Скольжение - позволяет почувствовать не только статическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплыть большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствующие развитию выносливости;

Контролируемое дыхание - Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру и тесно взаимосвязан со всеми навыками

Прыжки в воду - вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.

Этапы

Первый

| Результат | Возраст детей (условно) |
|--|-------------------------------------|
| Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение водной среды (безбоязненно входить и передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, выполнять определенные действия с игровым материалом, совершенствовать игровые навыки) | Ранний и младший дошкольный возраст |

Второй этап

| Результат | Возраст детей (условно) |
|---|-------------------------------------|
| Приобретение умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно уверенно и надежно (всплывать, лежать, скользить, выполнять вдох и выдох в воду) | Младший, средний дошкольный возраст |

Третий этап

| Результат | Возраст детей (условно) |
|---|--|
| Обучение плаванию определенным способом (согласованность рук, ног и дыхания). Совершенствование техники способов плавания | Старший возраст, подготовительная к школе группа |

Методика обучения плаванию дошкольников в каждой возрастной группе

Обучение базируется на общих педагогических принципах:

- **доступность**, предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- **наглядность**, предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения и представления движений в воде и их совершенствование;
- **индивидуальный подход**, который обеспечивает учет индивидуальных особенностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- **постепенность** в повышении требований, он предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от простого к сложному, от легкого к трудному, использование игрового метода;
- **принцип активности и сознательности**, который предполагает устойчивый интерес и активное участие в играх с водой.

Методы обучения

- **Словесные:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения, указания.
- **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, и с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов, схем, карточек.
- **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.

Средства обучения плаванию, с помощью которых формируются, закрепляются и совершенствуются навыки плавания

| Общеразвивающие и специальные упражнения на суше | Подготовительные упражнения | Упражнения для разучивания техники плавания | Простейшие спады и прыжки в воду | Игры и игровые упражнения |
|--|---|--|---|---|
| 1. Комплексы подводных упражнений 2. Элементы сухого плавания | 1. Передвижения по дну и простые игровые действия с водой и в воде 2. Погружение в воду, в воду с головой 3. Упражнения на дыхание 4. Открывание глаз в воде 5. Всплытие и лежание на поверхности воды 6. Скольжение по поверхности воды | 1. Движения рук и ног 2. Освоение дыхания 3. Согласование движений рук, ног, дыхания | 1. Спады 2. Прыжки на месте и с продвижением | 1. Для развития умения передвигаться в воде 2. Для овладения навыком погружения и открывания глаз в воде 3. Для овладения выдохом в воду 4. Для развития умения всплывать 5. По овладению лежанием на воде 6. Для овладения скольжением 7. Для развития умения выполнять прыжки 8. Для развития и совершенствования физических качеств |

Техника способов плавания осваивается в следующем порядке:

- формирование представления о спортивном способе плавания в целом
- разучивание отдельных движений
- соединение движений и повторение.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения:

- разучивание движений ног
- разучивание движений рук
- разучивание способа плавания в целом
- совершенствование плавания в полной координации.

Элементы техники изучаются в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше
- изучение движений с неподвижной опорой
- изучение движений с подвижной опорой
- изучение движений в воде без опоры

Комплексно – тематическое планирование с 2 – 7 лет
Перспективное планирование адаптивных игр в первой младшей группе

Календарно-тематическое планирование адаптивных игр в первой младшей группе по ознакомлению с водной средой в бассейне.

| Месяц | Мотивация. Нестандартное оборудование | Задачи первой младшей группы | Игровая разминка | Подвижная игра | Образовательная область |
|----------------------|---|---|--|---|---|
| Сентябрь 3 неделя | «В гости к водичке» | -Познакомить с помещением бассейна, игровым материалом и пособиями; -Прививать культурно-гигиенические навыки; -Приучать самостоятельно ходить по резиновым коврикам, соблюдать правила поведения в бассейне; -Учить спускаться и подниматься по лесенке в воду, держась за поручень; -Побуждать самостоятельные, активные передвижения детей в воде в разных направлениях; -Вызвать чувство радости и удовольствия при общении с водой. | «Ай, лады, лады, лады - не боимся мы воды. Чисто умываемся – маме улыбаемся» | «Соберем шарики» «Помоем рыбку» Свободные игры по интересу | «Познавательное» «Физическое» «Социально-коммуникативное» |
| Сентябрь 4 неделя | «Путешествие с уткой» | -Учить, безбоязненно передвигаться в воде, -Способствовать ориентировке в пространстве бассейна; -Развивать координацию и моторные способности; -Воспитывать дружеские взаимоотношения, интерес к игровому материалу. | «Наши уточки с утра – кря, кря, кря – ищем мы большого червяка...» | «Соберем уточке бусы» «Покупаем утят» Свободные игры по интересу | «Познавательное» «Физическое» «Социально-коммуникативное» |
| Октябрь 1 неделя | «Зайка серый умывается» | -Учить, не бояться воды: умываться, набирать воду в ладошки, приседать; -Учить обливать себя из ведерка, леечки; -Воспитывать добрые чувства к воде; -Способствовать привитию культурно-гигиенических навыков. | «Водичка, водичка, умой мое личико. Чтобы глазонки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок» | «Смелые зайчики» «Закаляем зайку» Свободные игры по интересу | «Познавательное» «Физическое» «Социально-коммуникативное» |
| Октябрь 2 неделя | «Веселые гуси» | -Способствовать освоению движений в воде в разных направлениях и на разной глубине (ходьба); -Познакомить с игровым материалом; -Воспитывать самостоятельность и интерес | «Белые гуси на речку идут, белые гуси гусятток ведут – га-га-га, где тут чистая вода?» | «Гуси и ветер» «Покатаем на лодочке любимую игрушку» Свободные игры по интересу | «Познавательное» «Социально-коммуникативное» «Физическое» |

| | | | | | |
|---------------------|---|---|--|---|---|
| | | к играм с водой. | | | |
| Октябрь 3 неделя | «В гости к игрушкам» | - Познакомить детей с обитателями водной среды (рыбы, птицы, млекопитающие); -Обучать активному вдоху и выдоху на плавающую игрушку; -Развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. | «Плывет, плывет кораблик, кораблик золотой. Везет, везет кораблик подарки нам с тобой» | «Найди домик» «Большие -маленькие» Свободные игры по интересу | «Познавательное» «Физическое» «Социально-коммуникативное» |
| Октябрь 4 неделя | «Поможем черепашкам найти дорогу домой» | -Учить ползать по дну на коленях, поднимая подбородок вверх; - Учить собирать предметы, находящиеся на дне и на поверхности воды; -Упражнять в ориентировке пространства. | «Шла купаться черепаха и дрожала вся от страха. Кусь, кусь, кусь – никого я не боюсь!» | «Соберем колечки» «Построим дорожку из камушков» Свободные игры по интересу | «Физическое» «Социально-коммуникативное» Познавательное |
| | «Лягушата - веселые ребята» | -Учить, свободно передвигаться по воде, поднимая брызги; -Подпрыгивать вверх и ловить «комарика»; -Развивать познавательный интерес к играм в воде. | «Три веселых братца гуляли во дворе, три веселых братца затеяли игру...» | «Лягушки и комар» «Найди пару» Свободные игры по интересу | «Познавательное» «Физическое» «Социально-коммуникативное» |
| Ноябрь 1 неделя | «Где спит рыбка?» | -Освоение различных видов ходьбы и ориентировка в водной среде; -Учить сжимать пальцы рук и делать ложечку; -Расширять представления об обитателях водного пространства. | «Ночью темень, ночью тишь - Рыбка, рыбка, где ты спишь?» | «Найди рыбку» «Поймай рыбку» Свободные игры по интересу | «Познавательное» «Физическое» «Социально-коммуникативное» |
| Ноябрь 2 неделя | «Мамины помощники» | -Познакомить с правилами гигиены мытья рук, лица; -Упражнять в ходьбе на носочках, в полуприсяду; -Воспитывать культурно-гигиенические навыки. | «Рано утром на рассвете умываются мышата, и котята, и утята» | «Тишина у пруда...» «Великаны и гномы» Свободные игры по интересу | «Познавательное» «Физическое» «Социально-коммуникативное» |
| Ноябрь 3 неделя | «Научим куклу умываться» | -Учить умывать лицо, зачерпывать воду в ладошки и удерживать ее; -Освоение водного пространства(бег); -Способствовать развитию игровых умений и навыков, дружеских взаимоотношений. | «Лейся чистая водица, ты умой Дашу чисто, чисто. Шейку, ручки умывай, ничего не забывай» | «Догони мяч» «Остудим чай кукле» Свободные игры по интересу | «Познавательное» «Физическое» «Социально-коммуникативное» |
| Ноябрь «4 неделя | «В гости к Мойдодыру» | -Познакомить детей со свойствами воды (теплая, холодная, течет, булькает, чистая); -Учить ходить по кругу, взявшись за руки; | «Знаем, знаем, да, да, да, где ты прячешься вода! Выходи, водица, мы пришли умываться!» | «Хоровод» «Большие волны» Свободные игры по интересу | «Познавательное» «Физическое» «Социально- |

| | | | | | |
|---------------------|---|--|---|---|---|
| | | - Выполнять движения руками в стороны, делая волны. | | | коммуникативное» |
| Декабрь 1 неделя | «Наша Таня громко плачет» | -Учить бросать мяч из-за головы вперед и догонять его; -Обучать передвижению по кругу, взявшись за руки и присесть в воду; -Освоение водной среды (ходьба, бег); -Познакомить с плавающими и тонущими предметами. | «Ладушки, ладошки, звонкие хлопки» | «Таня и мяч» «Поймай воду» Свободные игры по интересу | «Физическое» «Социально-коммуникативное» «Познавательное» |
| Декабрь 2 неделя | «В гости к птичкам» | -Познакомить детей с водоплавающими птицами (утка, гусь); -Упражнять находить предметы в воде (большие, маленькие); -Расширять представления о свойствах воды. | «Льетса чистая водица, мы умеем сами мыться. Моем шею, моем уши, вытираем мы их суше» | «Цапля и рыбки» «Покормим рыбок» Свободные игры по интересу | «Физическое» «Познавательное» «Социально-коммуникативное» |
| Декабрь 3 неделя | «Большие ноги шли по дороге» | -Приучать не бояться воды, передвигаться по воде, взявшись за руки; -Учить присесть до пояса, плеч; -Развивать игровые навыки. | «Шагают наши ножки все дальше по воде. Вот до бортика дошли, и игрушки здесь наши». | «Догонялки с игрушкой» «Принеси рыбку» Свободные игры по интересу | «Физическое» «Социально-коммуникативное» «Познавательное» |
| Январь 2 неделя | «Матросская шапка веревка в руке» | -Побуждать погружаться в воду: присесть, встать на четвереньки, вытягивать ноги назад. | «Посмотрите, какой наш бассейн большой, по водичке пойдём и кораблик найдём» | «Море волнуется раз...» «Спрячь мячик» Свободные игры по интересу | «Физическое» «Социально-коммуникативное» «Познавательное» |
| Январь 3 неделя | «По ровненькой дорожке шагали наши ножки» | -Учить ходить по воде, высоко поднимая ноги, подпрыгивать на месте; -Упражнять ориентироваться в водной среде бассейна; -Развивать силу мышц ног и рук. | «Мы ручки поднимаем, мы ручки опускаем. Мы ручками воду толкаем и тихонько приседаем» | «По ровненькой дорожке» «Найди пару» Свободные игры по интересу | «Физическое» «Социально-коммуникативное» «Познавательное» |
| Январь 4 неделя | «Ровным кругом друг за другом» | -Учить наклоняться в воду (в обруч) и умывать лицо – «Моем носик!»; -Учить видеть предметы, находящиеся на дне бассейна; -Развивать познавательный интерес к окружающему. | «В теплой водичке мы долго играем: топаем, хлопаем, булькаем, прыгаем, гладим и тихо сидим» | «Ровным кругом» «Найди рыбок» Свободные игры по интересу | «Физическое» «Социально-коммуникативное» |
| Февраль 1 неделя | «В гости к крокодильчикам» | -Учить садиться в воду и вставать; -Упражнять в умении находить тонущие предметы и доставать их; -Воспитывать интерес к животному миру. | «Рыбки – малютки по морю плывут, скачут, резвятся и хвостиком бьют» | «Быстро в домик» «Покормим крокодильчиков» Свободные игры по интересу | «Физическое» «Социально-коммуникативное» «Познавательное» |
| Февраль | «Вот как мы умеем» | -Упражнять в ходьбе и беге по бассейну, | «Ветер по морю гуляет и | «Карусели» | «Физическое» |

| | | | | | |
|---------------------|--|---|---|---|---|
| 2 неделя | | ориентируясь на сигнальные метки; -Учить дуть на игрушку (кораблик); -Воспитывать самостоятельность и дружеские отношения. | кораблик подгоняет. Он бежит себе в волнах на поднятых парусах» | «Плыви, игрушка» Свободные игры по интересу | «Социально-коммуникативное» |
| Февраль 3 неделя | «Веселые брызги» | -Учить, не бояться брызг (хлопать ладонями по воде); -Учить поднимать брызги руками и ногами; -Упражнять в умении находить предметы под водой. | «Ножками потопаем, ручками похлопаем, плечики поднимем. Мы в водичку сели и вокруг все посмотрели» | «Пять веселых лягушат» «Найди камушки» Свободные игры по интересу | «Физическое» «Социально-коммуникативное» «Познавательное» |
| Февраль 4 неделя | «Жили у бабуси два веселых гуся» | -Продолжать упражнять выполнять самостоятельно различные передвижения в воде, не боясь брызг; -Упражнять в ходьбе и беге по воде за игрушкой; -Воспитывать доброжелательные чувства. | «Жили у бабуси два веселых гуся - один серый, другой белый – два веселых гуся. Мыли гуся лапки – в луже, у канавки...» | «Догонялки» «Помоем носик» «Чистые гуся» Свободные игры по интересу | «Физическое» «Социально-коммуникативное» «Познавательное» |
| Март 1 неделя | «Мой веселый звонкий мяч» | -Познакомить детей с водой в природе; -уточнить знания о плавающих и тонущих предметах; -Учить играть с мячом, прятать его под воду и догонять; -Воспитывать культурно-гигиенические навыки. | «Я прошу, вас дети чаще мойте чище руки, пальцы; и лицо, живот, и плечи. Все равно, какой водой: ключевой и кипяченой, из реки, иль из колодца, или просто дождевой!» | «Бросай, догоняй!» «Спрячь мячик» «Лови мяч» Свободные игры по интересу | «Физическое» «Познавательное» «Социально-коммуникативное» |
| Март 2 неделя | «Веселые лягушата» | -Учить подпрыгивать в воде и приседать, держаться за подвижную опору; -Упражнять в ориентировке пространства, в умении находить предметы по заданию. | «По ровненькой дорожке шагали наши ножки: по камушкам, по кочкам, в ямку – бух!» | «Солнышко, солнышко погуляй у речки» «Поймай воду!» Свободные игры по интересу | «Физическое» «Социально-коммуникативное» «Познавательное» |
| Март 3 неделя | «В гости к солнышку» | -Упражнять в ходьбе и беге по заданию, вызывать чувство радости от игры с водой; -Учить играть в подвижные и малоподвижные игры, действовать по сигналу. | «Капля раз, капля два, капли медленно сперва. Стали капли поспевать, капля каплю догонять...» | «Дождик, дождик –убежим!» «Солнышко и дождик» Свободные игры с нестандартным материалом | «Физическое» «Социально-коммуникативное» «Познавательное» |
| Март 4 неделя | «Смелые ребята» | -Побуждать самостоятельно и активно передвигаться в воде; -Поддерживать интерес к игровому оборудованию; -Воспитывать самостоятельность. | «Мы ребята смелые, смелые, умелые. Если только захотим, мы и в воду поглядим» | «Найди домик» «Прятки» Свободные игры с нестандартным материалом | «Физическое» «Социально-коммуникативное» «Познавательное» |
| Апрель 1 неделя | «Еле-еле-еле – завертелись карусели...» | -Способствовать активно передвигаться в воде, взявшись за руки; -Учить играть в подвижные игры и действовать по сигналу; | «Еле-еле, еле-еле –завертелись карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, | «Карусели» «Поймай воду» Свободные игры с нестандартным игровым | «Физическое» «Социально-коммуникативное» «Познавательное» |

| | | | | | |
|--------------------|---|---|---|--|---|
| | | -Воспитывать дружеские взаимоотношения. | карусель остановите. Раз и два, раз и два – вот и кончилась игра!» | материалом | |
| Апрель 2 неделя | «Дети в домиках сидят...» | -Учить играть в подвижные игры; -Учить приседать в воду и опускать вниз руки; -Поддерживать интерес к физкультурному оборудованию. | «Дети в домиках сидят и в окошечки глядят, по дорожке кто-то скачет – это наш веселый мячик!» | «Дети в домиках сидят» «Спрячь мячик» Свободные игры с нестандартным игровым материалом | Физическое» «Социально-коммуникативное» «Познавательное» |
| Апрель 3 неделя | «Солнышко, солнышко – выходи на речку...» | -Способствовать самостоятельному активному передвижению по периметру бассейна; -Упражнять в ориентировке пространства, закрепление цвета предметов; -Воспитывать интерес к игровому материалу. | «Солнышко, солнышко, погуляй у речки. Солнышко, солнышко, раскидай колечки. Мы колечки соберем и играть с ними пойдем!» | «Солнышко, солнышко погуляй у речки» «Солнышко и дождик» Свободные игры с нестандартным игровым материалом | Физическое» «Социально-коммуникативное» «Познавательное» |
| Апрель 4 неделя | «Путешествие на лодочке» | -Познакомить с водным транспортом (корабль, лодка, катер); -Побуждать самостоятельные активные передвижения в воде в определенном направлении; -Развивать познавательный интерес. | «Две ладошки прижму и по морю поплыву. Две ладошки, друзья, - это лодочка моя» | «Лодочка, плыви!» «Сделаем большие волны» Свободные игры по интересу | «Физическое» «Познавательное» «Социально-коммуникативное» |
| Май 2 неделя | «Мы капитаны» | -Продолжать знакомить с водным транспортом; -Учить выполнять активные движения с игрушкой и передвижения в воде; -Воспитывать интерес к малоподвижным играм. | «Матросская шапка, веревка в руке. Тяну я кораблик по быстрой реке. И скачут лягушки за мной по пятам и просят меня: прокати, капитан!» | «Кто быстрее до флажка» «Корабли в домик!» Свободные игры по интересу | «Физическое» «Познавательное» «Социально-коммуникативное» |
| Май 3 неделя | «Веселые рыбки» | -Учить играть в малоподвижные игры и активно передвигаться в воде; -Учить приседать в воду до пояса и опускать руки в воду, погладить ножки; -Упражнять в ориентировке пространства, закреплять названия цвета, формы и величины предметов; -Способствовать проявлению познавательного интереса к игровому материалу | | «Найди рыбку» «Лови рыбку» «Подари бусы» Свободные игры по интересу | «Физическое» «Познавательное» «Социально-коммуникативное» |

Вторая младшая группа

| Месяц | Задачи вторая младшая группа | Мотивация; построения, перестроения | Разминка; упражнения для развития кистей рук | Основные виды движений; упражнения для дыхания | Подвижные игры; самостоятельная игровая деятельность |
|------------------------|---|---|---|--|---|
| Сентябрь 3-4 неделя | -Учить спускаться в бассейн по лесенке с помощью и без поддержки взрослого; -Передвигаться по воде за плавающей игрушкой и с подвижной опорой; -Ползать по дну бассейна на коленях, на руках, дуть на воду, сложив губы трубочкой | «В гости к водичке» Врассыпную, в колонну по одному | «Зайку бросила хозяйка, - Под дождем остался зайка, Со скамейки слезть не мог, весь до ниточки промок» - «Ушки у зайчика» | «Крокодилы на прогулке» «Веселые черепашки» «Лягушата» «Дружные ребята» «Крокодил рычит, сердится» - упр. На дых. | «Дождик и солнце» «Солнышко, солнышко, раскидай колечки» «Собери шарики по цвету» «Найди игрушку» |
| Октябрь 1-2 неделя | -Продолжать учить передвигаться по воде, выполняя движения руками вперед-назад по периметру бассейна, в прямом направлении, по кругу; -Учить садиться на дно бассейна, работая ногами вверх-вниз, руки в упоре сзади; -Учить приседать в воду до уровня пояса, груди, шеи, подбородка | «Где прячется рыбка?» В колонну по одному, в круг | «Рыбки плавайте по морю И резвитесь на просторе, Веселее загребайте, От акулы уплывайте» - «Рыбка» | «Островки» «Рыбки плещутся в воде» «На лодочке» «Фонтанчик» Упр. На дых. «Сдуй одуванчик» | «Поймай воду» «Карусели» «Найди свою рыбку» «Змейка» «Оса» |
| Октябрь 3-4 неделя | -Продолжать передвигаться в воде шагом, взявшись за руки, полуприсяду, на носках, спиной вперед, приставными шагами; -Передвигаться по воде в различных положениях за игрушкой, с подвижной опорой; -Учить опускать лицо в воду | «В гости к рыбкам» В колонну по одному, врассыпную, в круг | «Рыбка плавает в водичке, Рыбке весело играть. Рыбка, рыбка, озорница, Мы хотим тебя поймать!» - «Рыбка» | «Зеркало» «Дружные ребята» «Раки» «Фонтанчик» Упр. На дых. «Сдуй одуванчик» | «Змейка» «Поезд» «Найди рыбок» «Ходим в гости» «Тишина у пруда» |
| Ноябрь 1-2неделя | -Продолжать учить передвигаться по воде различными способами по периметру бассейна, по кругу, парами; -Продолжать погружаться в воду до шеи, подбородка, до носа; -Учить задерживать дыхание и опускать лицо в воду | «Утята - веселые ребята» Врассыпную, в колонну по два | «Пять веселых лягушат в воду броситься спешат. Испугались цапли! Я же этой цапли не боюсь ни капли!» - «Улитка» | «Уточка моет носик» «Утята веселятся» «Спрячем глазки» «Маленькие – большие» «Водичка поет песенку» - упр. На дых. | «Догони мячик» «Найди домик» «Большие – маленькие» «Найди колечки» «Змейка» |
| Ноябрь 3-4 неделя | -Учить задерживать дыхание и опускать лицо в воду; -Продолжать выполнять приседания в воду до подбородка, носа, глаз; | «Лягушата – смелые ребята» Круг, врассыпную парами | «Вот танцуют на листочке две зеленые лягушки. Достают локтями ноги и шагают по дороге» | «Помоем носики» «Спрячемся от цапли» «Островки» «Зеркало» | «Цапля и лягушки» «Прятки» «Хоровод» «Крокодилы на прогулке» |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| | -Закреплять различные виды ходьбы, передвижений на руках по дну | | -« Лягушка » А теперь поймает мух, и в водичку прямо – плюх!» -« Крокодил » | « Пароход гудит » - упр. На дых. | «Поймай мяч» |
| Декабрь 1-2 неделя | -Учить задерживать дыхание и погружаться в воду с головой, с образованием «пузырей» (долгий выдох), дуть на воду; -Продолжать выполнять различные передвижения в воде: ходьбу, бег, подпрыгивания на двух ногах; -Учить выполнять правильный вдох и выдох в воду | « Путешествие по водичке » В колонну по одному, в колонну по два, в круг | «Мы веселым ручейком В гости в сказку поплывем. Ручеек звенит, журчит, Быстро, весело бежит. Скачут капли – капиточки, Поднимайте выше ножки!» - « Солнышко » | «На лодочке плывем» «Большие пузыри» «Прятки» «Песенка водички» « Сдуй снежинку » - упр. На дых. | «Догони рыбку» «Хоровод» «Поймай воздушный шарик» «Соберем бусы» «Море волнуется» |
| Декабрь 3 неделя Январь 2 неделя | -Учить выполнять вдох и выдох в воду, с образованием пузырей; -Продолжать учить выполнять задержку дыхания, опускать лицо в воду, открывая глаза; -Формировать безбоязненное отношение к воде | « Веселая прогулка » Врассыпную, в круг, в колонну по одному | «Три веселых братца гуляли по двору, Три веселых братца затеяли игру. Делали головками: ник, ник. Пальчиками ловкими: чик, чик, чик. Хлопали ладошками: хлоп, хлоп, хлоп» - « Солнышко » | «У кого больше пузырей?» «Кто прячется в воде?» «Найди звездочки» «Крокодил сердится» «Смелые ребята» Упр. На дых. « Сдуй снежинку » | «Поймай рыбку» «Кот и рыбки» «Карусели» «Догони змейку» «На лошадке»» |
| Январь 3-4 неделя | -Совершенствовать различные виды ходьбы, передвижений на руках, подпрыгивание в воде, бег; -Закреплять выполнение приседаний в воде до различного уровня; -Учить делать выдох в воду, опустив в нее губы | « Мой веселый, звонкий мяч » В круг, в несколько кругов | «Мяч веселый есть у нас, Мы играем целый час. Он бросает – ты поймай, А уронишь – поднимай!» - « Звездочка » | «Крокодильчики» «Найди камушек» «Островки» «Сердитый крокодил» « Надуем шарик » - упр. На дых. | «Удочка» «Догони мяч» «Тишина у пруда...» «Разложи геометрические фигуры по цвету, форме, величине» «Мой веселый звонкий мяч» |
| Февраль 1-2 неделя | -Учить выполнять погружение в воду с опорой; -Совершенствовать передвижения по воде в различных направлениях, преодолевая препятствие; -Закреплять умение подпрыгивать и бегать по воде | « Путешествие на поезде » В колонну по одному, парами, врассыпную | «Если красный свет горит, Это значит – путь закрыт, Желтый свет на пути – Приготовьтесь идти, Свет зеленый говорит: проходите, путь открыт!» - « Рыбка » | «Сделаем пузыри» «Кто быстрее к Уточке?» «Фонтанчик» «Насос» « Поезд гудит » - упр. На дых. | «Прятки» «Догонялки с мячом» «Поезд в тоннель» «Поймай рыбку» «Ходим в гости» «Самолеты» |
| Февраль 3-4 неделя | -Учить скольжению по воде, держась за руки взрослого или за подвижную опору; -Учить выполнять выдох на мелком | « Быстрые лодочки » В круг, в колонну с нахождением своего места | «Матросская шапка, веревка в руке. Плывет мой кораблик по быстрой реке. И скачут лягушки за мной | «Лодочка плыви» «Черепашки на прогулке» «Фонтанчик» | «Море волнуется – раз...!» «Переправа» «Разложи правильно фигуры» «Прятки» |

| | | | | | |
|----------------------|---|---|---|--|---|
| | месте; -Продолжать совершенствовать различные передвижения в воде на руках по дну бассейна | | по пятам и просят меня: Прокати, капитан!» -« Лодочка » | «Покажи пятки» « Дудочка » - упр. На дых. | «Мы топаем ногами» |
| Март 1-2 неделя | -Учить лежать на воде, держась за подвижную опору, бортик, за руки взрослого; -Продолжать погружаться в воду без опоры; -Продолжать учить опускать лицо в воду, открывая глаза | « Кто живет в воде? » В несколько кругов, вращающую | «Буду маме помогать, Буду сам белье стирать: Мылом мыло я носки, крепко трутся кулачки. Сполосну носки я ловко и повешу на веревку» - « Домик » | «Пружинка» «Прятки» «Пузыри» «Покажи пятки» « Крокодил сердится » - упр. На дых. | «Щука и рыбки» «Поможем рыбкам» «Птицы в домиках» «Ходим в гости» «Жаба и головастики» |
| Март 3-4 неделя | -Учить скользить по воде с подвижной опорой; с помощью взрослого; -Продолжать учить погружаться в воду с головой, открывать глаза; -Тренировать передвижения в воде шагом, бегом, прыжками | « Резвый мячик » В колонну по одному, в круг | «Чтобы сильным, ловким быть, Нужно с солнышком дружить. Утром раньше всех вставать и зарядку выполнять!» - « Дырявые руки » | «Рыбка плывет» «Большие пузыри» «Прятки» «Переправа» « Надуем шарик » - упр. На дых. | «Догонялки с мячом» «Карусели» «Мой веселый, звонкий мяч» «Ровным кругом» «Оса» |
| Апрель 1-2 неделя | -Учить лежать на воде, держась за поручень; бортик, за руки взрослого; -Продолжать учить выполнять правильный вдох выдох в воду; -Учить лежать на груди с опорой, с помощью взрослого | « Плавает – тонет » В рассыпную, в колонну по одному с нахождением своего места | «Наши красные цветки раскрывают лепестки, Ветерок чуть дышит, лепестки колышет. Головой качают, тихо засыпают» - « Дырявые руки » | «Морская звездочка» «Прятки» «Пройди в обруч» «Часики» « Сдуй одуванчик » - упр. На дых. | «Птички в домик!» «Море волнуется – раз...» «Догони мяч» «Поможем птичкам» «Найди себе пару» «Мой веселый звонкий мяч» |
| Апрель 3-4 неделя | -Учить скользить по воде с подвижной опорой; -Учить погружаться в воду с головой, открывать глаза; -Способствовать лежанию на воде, держась за поручень | « Капитаны и корабли » В колонну по одному, в круг; Парами, вращающую | «Я по морю поплыву – капитаном стать хочу. Буду сильным, смелым, ловким – и в беде всем помогу...» | «Морские волны» «Морская звездочка» «Найди камушки» «Гонка кораблей» « Шумит морская волна » - упр. На дых. | «Через океан» «Спасаем животных» «Найди предметы» «Море волнуется раз...» «Найди свой дом» |
| Май 2-3 неделя | -Продолжать учить скользить с подвижной опорой, выпрямлять ноги; -Самостоятельно погружаться в воду с головой с целью достать предмет со дна; -Учить самостоятельно лежать на воде, держась за поручень и без опоры | « Веселые рыболовы » В круг, парами, в колонну по одному | «Я весь день сижу на крутом берегу, высоко плывут в небе облака. Ласково жмурится солнце золотое, весело плещется синяя волна...» | «Морская звездочка» «Попади в цель» «Водолазы» «Найди предмет» « Сдуй одуванчик » - упр. На дых. | «Ловись рыбка, большая и маленькая» «Поможем маленьким рыбкам» «Щука» «Ровным кругом» «Ходим в гости» |

Средняя группа

| Месяц | Задачи средней группы | Мотивация; построения, перестроения | Разминка; упражнения для развития кистей рук | Основные виды движений; игровые упражнения; упражнения для дыхания | Подвижные игры; самостоятельная игровая деятельность |
|------------------------|---|---|---|---|---|
| Сентябрь 3-4 неделя | -Самостоятельно спускаться в воду; -Совершенствовать передвижения в воде в различных направлениях; -Закреплять умение открывать глаза под водой и доставать предметы со дна | «Путешествие по воде» В колонну, враспынную, парами | «Тучи по небу пошли, ветер поднимают. В круг вставайте поскорей – Волны здесь играют. Вправо, влево и вперед – Вот такой круговорот» - «Крутые волны» | «Водолазы» «Кто быстрее найдет звездочку?» «Кто первый до мяча?» «Щука» «Змейка» Упр. На дых. «Сделай ямку в воде» | «Невод» «Мы веселые ребята» «Волны на море» «Найди себе пару» «Ровным кругом» |
| Октябрь 1-2 неделя | -Совершенствовать умение задерживать дыхание на вдохе и выдохе, плавный выдох в воду, опустив лицо в воду; -Продолжать учить передвигаться в воде приставными шагами, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с остановкой на сигнал, спиной вперед; -Продолжать учить выполнять различные движения руками | «Быстрые лодочки» В колонну, шеренгу, круг | «Мы на лодки садимся, Мы на лодках плывем. И веслами быстро гребем. Плыли,плыли, повернулись, И все в речку бултыхнулись!» - «Лодочка» | «Гонка катеров» «Цапля» «Попади в цель» «Кто больше соберет предметов» «Гребки» Упр. На дых. «Подуй на лодочку» | «Охотники и утки» «Сердитая рыбка» «Умка и рыбки» «Разложи в обручи предметы» «Морской бой» |
| Октябрь 3-4 неделя | -Самостоятельно спускаться в воду с последующим погружением в воду; -Учить передвигаться в воде бегом в чередовании с ходьбой, «змейкой», парами; прыжками -Продолжать учить отталкиваться ногами от бортика и скользить по воде | «Смелые ребята» В колонну по два, шеренгу, парами | «Мы отважные ребята, мы ребята – дошколята. Мы приучены к порядку – Утром делаем зарядку. Никогда не унываем, Смело в воду мы ныряем» - «Рыбка» | «Попади в обруч» «Пройди через препятствие» «Дельфин» «Покажи пятки» «Дельфины на прогулке» Упр. На дых. «Дудочка» | «Ровным кругом» «Золотая рыбка» «Караси и щука» «Мой веселый звонкий мяч» «Змейка» |
| Ноябрь 1-2 неделя | -Учить выполнять выдох в воду на границе воды и воздуха; -Продолжать учить открывать глаза в воде, находить предметы; -Закреплять различные передвижения в воде бегом, змейкой, парами; -Формировать безбоязненное отношение к воде, интерес к играм | «В гости к морским обитателям» В рассыпную, парами, в шеренгу | «Крабы разбрелись по дну, ходят, не толкаются, дружно разбегаются. А морские коньки очень резвы и быстры» - «Улитка» | «Морской еж» «Качели» «Стрела» «Кто как плавает» «Морские змеи» «Не опоздай к своей игрушке» Упр. На дых. «Сдуй шарик» | «Цапля» «Жучок – паучок» «Кто быстрее соберет игрушки» «Пятнашки с мячом» «Рыбка в сетке» |
| Ноябрь 3-4 неделя | -Учить скольжению на груди с подвижной опорой, отталкиваясь от дна ногами; -Обучать погружению в воду без опоры; -Совершенствовать передвижения по воде, | «Смелые рыбки» Парами в две колонны, в колонну | «В голубой водице плывет рыбок вереница. Через камушки плывут, Ищут выход, вот он – тут. | «Дельфин» «Насос» «Переправа» «Через поплавок» | «Акула и рыбки» «Рыболов» «Караси и щука» «Тишина у пруда» |

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|
| | преодолевая различные препятствия | по одному, в два круга | Мелькнут хвостом туда – сюда, Подпрыгнут – лишь вода бурлит» - «Уточка» | «Покажи пятки» «Кто быстрее достанет клад» Упр. На дых. «Рыбка сердится» | «Рыбий хвост» |
| Декабрь 1-2 неделя | -Учить лежанию на груди с опорой; -Продолжать учить выполнять выдох в воду; -Обучать лежанию на спине | «Море волнуется раз...» В шеренгу, в две шеренги, в круг | «Качает вода соленая, водоросли зеленые. Вправо качает, влево качает. Откинет назад, наклонит вперед И тихо уйдет» - «Волны на море» | «Морская звезда» «Чьи пузыри больше?» «Спящий крокодил» «Стрелочка» «Гребки руками» Упр. На дых. «Море шумит» | «Рыбка в сетке» «Гонка катеров» «Морские фигуры» «Щука» «Морской бой» |
| Декабрь 3неделя Январь 2 неделя | -Продолжать учить скольжению с подвижной опорой; -Совершенствовать умение опускать лицо в воду, открывать глаза; -Обучать погружение в воду без опоры | «Водолазы» В колонну по одному, в две шеренги | «У меня есть в море друг, Я ему бросаю круг. Из воды мой друг взлетает, На лету его хватает. Так играем мы с утра, Другу нравится игра!» - «Бинокль» | «Водолазы» «Дельфин» «Крокодил на охоте» «Оса» «Покажи пятки» «Под водой» Упр. На дых. « Чьи пузыри дольше?» | «Кто больше соберет предметов?» «Щука» «Попади в обруч» «Мой веселый звонкий мяч» «Кто быстрее найдет звездочку» |
| Январь 3-4 неделя | -Продолжать обучать погружение в воду без опоры; -Учить выполнять движения ногами «кроль»; -Совершенствовать передвижения по воде в различных направлениях | «Ровным кругом» В круг, в рассыпную, парами | «Мяч веселый есть у нас, Мы играем целый час. Он бросает – ты поймай, а уронишь – поднимай! Он летит ко мне опять, будем весело играть!» - «Ушки у зайца» | «Качели» «Фонтаны» «Змейки и гусеницы» «Нырни в обруч» «Я плыву» «Пройди под мостом» Упр. На дых. «Волны шумят» | «Морские фигуры» «Море волнуется» «Морской бой» «Свободное место» «Ловишки с обручем»» |
| Февраль 1-2 неделя | -Продолжать учить выполнять движения ногами по типу «кроль»; -Совершенствовать умение выполнять выдох в воду, погружение без опоры; -Продолжать обучать лежанию на груди без опоры | «В гости к морским звездочкам» В несколько кругов, в рассыпную | «И вот перед нами море Бушует, шумит на просторе. А на дне морском лежит звезда, сверкая и переливаясь» - «Домик» | «Фонтаны» «Звездочка» «Большие пузыри» «Я плыву» Упр. На дых. «Подуем на чай» | «Белые медведи» «Мяч по кругу» «Рыбка в сетке» «Буксир» «Гонка мячей» «Кто как ходит, плавает» |
| Февраль 3-4 неделя | -Учить лежать на воде свободно: принимать положение «стрелка», «звездочка»; -Продолжать обучать скольжению на животе без работы ног и с работой ногами «кроль»; -Закреплять погружение в воду без опоры | «Плаваем, играем – здоровье укрепляем» В одну и в две шеренги, в колонну по одному | «Нужно силы укреплять, Каждый день тренироваться и, Конечно же, стараться. Раз, два, три – прыжки на месте» А теперь поплыли вместе. | «Стрелочка» «Звездочка» «Фонтан» «Морской еж» «Покажи пятки» Упр. На дых. «Гудок» | «Чей кораблик, лодочка дальше?» «Тонущие мячики» «Ровным кругом» «Ловишки с мячом» «Не урони мяч в воду» |

| | | | | | |
|----------------------|---|--|--|---|---|
| | | | Вышли на берег крутой – Поиграть с морской водой» - «Щука» | | |
| Март 1-2 неделя | -Учить скольжению по воде, поднимать голову, делать вдох и опускать ее, делая выдох в воду; -Продолжать обучать скольжению на животе с выдохом в воду и с задержкой дыхания; -Закрепить лежание на груди с опорой и без опоры | «На военном корабле» В шеренгу, в две шеренги, в колонну по одному | «Дружно мы мотор включаем, И друг друга догоняем. Быстро мчатся катера! По два катера плывут, Остальные в бухте ждут» - «Бинокль» | «Дельфин» «Звездочка» «Переправа» «Стрела» Упр. На дых. «Моторчик» | «Лодочки» «Тонущие мячики» «Корабли в домики» «Найди свое место» «Переправа» |
| Март 3-4 неделя | -Обучать передвижениям по воде прыжками на обеих ногах, на одной ноге; -Продолжать учить принимать положение «стрелочка», «звездочка» -Совершенствовать передвижения в воде шагом, бегом, прыжками | «Спортсмены – пловцы» В шеренгу, парами, круг, в два звена | «Будем очень мы стараться, Будем спортом заниматься. Плывать, прыгать, бегать так, никогда не уставать» - «На лодочке» | «Прыжок дельфина» «Лови мяч» «Мяч через сетку» «Стрелочка» «Звездочка» «Гигантские шаги» Упр. На дых. «Чья лодка быстрее?» | «Поймай рыбку» «Лягушки – квакушки» «Корабли и капитаны» «Резвый мячик» «Дружные пары» |
| Апрель 1-2 неделя | -Учить прыгать вверх из воды с целью достать предмет; -Продолжать погружение в воду, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду; -Продолжать обучать работе ног «кроль» | «Веселые осьминожки» В колонну по одному, в звенья, тройками | «У осьминога много ног, Их поднимает осьминог Вверх – вниз, вверх – вниз. Хватит – хватит, уж, угомонись» - «Ветерок» | «Веселые медузки» «Фонтан» «Достань монетку» «Погладь пятки» «Дружные пары» «Сосчитай» Упр. На дых. «Дудочка» | «Поймай шарик» «Осьминожки и крабы» «Рыбак и рыбки» «Чье звено быстрее соберется?» «Змейка» |
| Апрель 3-4 неделя | -Обучать скольжению на спине с подвижной опорой, отталкиваясь от бортика; -Учить скольжению на груди в сочетании с движениями рук; с выдохом в воду; -Упражнять в движении ног по типу «кроль» | «Быстрые дельфины» В колонну по два, врассыпную, шеренгу | «Скачут весело дельфины, Подставляют солнцу спины. На волнах качаются, Морю улыбаются» - «Солнышко» | «Дельфин» «Змейка» «Мельница» «Поезд в туннель» «Нырни в обруч» Упр. На дых. «Большие пузыри» | «Рыба – птица» «Морской бой» «Рыбаки и рыбки» «Жучок – паучок» «Мы веселые ребята» «Утята и зверята» |
| Май 2-3 неделя | -Продолжать обучать скольжению на груди и спине с подвижной опорой и без нее; -Учить выполнять движения руками и ногами в различных направлениях; -Упражнять в отталкивании ног от бортика | «Красный, желтый, зеленый» Врассыпную, змейкой, в колонну, в колонну по два, в шеренгу | «Если красный свет горит, это значит путь закрыт! Желтый-подожди чуть-чуть и продолжи путь. А зеленый свет горит, это значит путь открыт!» - «Регулировщик» | «Катера и лодки» «Подводный тоннель» «Фонтаны» «Дельфины» Упр. На дых. «Гудок парохода» | «Красный, желтый и зеленый» «Кто быстрее до флажка» «Найди свое место» «Буксир» «Змейка» |

Старшая группа

| Месяц | Задачи в старшей группе | Мотивация Построения, перестроения | Виды ходьбы в разном темпе; Разминка; упражнения для развития кистей рук и стоп ног | Основные виды движений; игровые задания и упражнения; упражнения для дыхания | Подвижные игры; игры на внимание и память; игры – эстафеты; самостоятельная игровая деятельность |
|------------------------|--|--|---|--|--|
| Сентябрь 3-4 неделя | -Совершенствовать освоение разных движений и действий в воде; -Учить выполнять круговые вращения руками в различных направлениях; -Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и спине, используя вспомогательные средства; -Выполнять отталкивание от бортика «Стрелка». | « Морские обитатели » -организованно строиться в колонну, шеренгу; -смыкаться и размыкаться в движении | «Стрелка» «Запятая» «Цапля» «Морской еж» «Нырок тюленя» « Подводные жители » «Улитка» «Уточка» «Пингины» | «Стрелка» «Торпеда» «Буксир» «Мельница» «Мяч» «Прыжок дельфина» Упр. На дых. «Замок» | «Берегись крокодила» «Белые медведи» «Чья черепаха быстрее?» «Три стихии» «Слушай сигнал!» « Настроение моря » |
| Октябрь 1-2 неделя | -Учить плавать на груди, спине, без выноса рук; -Скользить на груди, спине с работой ног; -Развивать силу мышц ног, гибкость; -Формировать правильную осанку. | « Путешествие в страну здоровья » -организованно строиться в колонну, в две колонны; -перестраиваться в движении | «Стрелка» «Запятая» «Цапля» «Морской еж» «Нырок тюленя» « Здоровье в порядке – спасибо зарядке » «Улитка» «Уточка» «Пингины» | «Стрелка» «Торпеда» «Прыжок дельфина» «Морские фигуры» «Фонтаны» «Мяч» «Моторчик» Упр. На дых. «дудочка» | «Кто дальше?» «Лягушки – квакушки» «Водяной» «Кто дольше?» «Делай, как я» « Скажи дельфину добрые слова » |
| Октябрь 3-4 неделя | -Учить плавать на груди с помощью ног с выдохом в воду; -Скользить на груди и спине с работой ног кролем с опорой; -Способствовать формированию мышечного корсета; -Осваивать выполнение группировки «Поплавок», зафиксировать положение «Звезда» | « Животные – помощники человека » - организованно строиться в колонну по два; -перестраивать в шеренгу, в две шеренги | «Стрелка» «Запятая» «Раки» «Крабы» «Крокодилы» « Отгадай загадку » «Пингины» « Морские звездочки » | «Поплавок» «Мяч» «Морская звезда» «Фонтаны» «Стрелка» «Моторчик» Упр. На дых. «Передышка» | «Жучок - паучок» «Усатый сом» «Пробежки» «Рыбы, птицы, звери» «Я – впереди» « Волшебный сон » |
| Ноябрь 1-2 неделя | -Продолжать совершенствовать освоение различных действий и передвижений в воде; -Плавание на груди и спине с помощью ног кролем с выдохом в воду; -Выполнять круговые вращения руками в | « Кто где живет и обитает » -организованно строиться в шеренгу, в две шеренги; -перестраиваться в | «Стрелка» «Запятая» «Лягушки» «Цапля» «Нырок дельфина» | «Мельница» Стрелка» «Торпеда» «Буксир» «Моторчик» «Насос» | «Аквариум» «Рыбка в сетке» «Крокодилы на охоте» «Водяной» «Запомни свое место» |

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|
| | различных направлениях; -Развивать подвижность плечевых суставов | движении | «Морское путешествие» «Морские раковины» «Водные лилии» | Упр. На дых. «Чей шарик быстрее?» | «Скажи дельфину добрые слова |
| Ноябрь 3-4 неделя | -Учить скользить на груди с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно); -Совершенствовать погружение в воду с головой (задержка дыхания на 12, 16,20 счета); -Совершенствовать группировку «Стрела»; -Формировать правильную осанку, развивать гибкость | « Все профессии нужны, все профессии важны » -организовано строиться в колонну, перестраиваться в круг, несколько кругов; -самостоятельно находить свое место в колонне | «Стрела» «Запятая» «Белые медведи» «Крабы» «Раки» «Щука на охоте» «Водолазы» «Ветер и шторм на море» «Бинокль» | «Стрелка» «Торпеды» «Мяч» «Крокодилы на охоте» «Поплавок» «Прыжок дельфина» «Тонущие мячики» Упр. На дых. «Сосулька» | «Поезд в тоннеле» «Рыбаки и рыбки» «На космодроме» «Водоносы» «Капитан буксира» «Ехала машина – стоп!» «Штанга» |
| Декабрь 1-2 неделя | -Учить скользить на груди с опорой за плавательную доску одной рукой; -Совершенствовать лежание на спине руки вдоль туловища, руки вверх; -Способствовать развитию силовых возможностей; -Развивать смелость, решительность | «Наши помощники здоровья» -организовано строиться в две шеренги, в колонну; -перестраиваться в движении | «Стрела» «Запятая» «Белые медведи» «Уточка ныряет» «Морской еж» «Закаляемся, играем и здоровье укрепляем» «Пингвины» «Уточка» | «Стрелка» «Торпеды» «Подводные лодки» «В тоннель» «Катера» «Мяч» «На байдарках» Упр. На дых. «Насос и мяч» | «Морской бой» «Ловишки с поплавком» «Удочка» «Кто быстрее до мяча» «Поезд в тоннеле» «Делай, как я» «На берегу моря» |
| Декабрь 3 неделя Январь 2 неделя | -Совершенствовать скольжение на груди и спине при помощи ног кролем; -Совершенствовать различные передвижения в воде прыжками (из обруча в обруч, через поплавок); -Совершенствовать группировку «Стрела»; -Развивать основные физические качества (смелость, выносливость, настойчивость) | « Птицы – наши друзья » -организовано строиться в колонну по два, по три; -перестраиваться в движении, находить свое место в колонне | «Стрела» «Запятая» «Крабы» «Морской конек» «Медуза» «Танец птиц на воде» «Водные лилии» «Морские раковины» | «Стрелка» «Торпеды» «Фонтаны» «Мяч» «Прыжок дельфина» «Ловкие медузы» Упр. На дых. «Дудочка» | «Удочка» «Летает – плавает» «Невод» «Салки с мячом» «Передай предмет под водой» «Спящая цапля» «Прогулка по побережью» |
| Январь 3-4 неделя | -Учить скольжению на груди, держась за плавательную доску с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания; -Совершенствовать группировку «Стрела»; -Совершенствовать различные передвижения в воде шагом, бегом, прыжками; -Выполнять погружения в воду с головой с задержкой дыхания на 16, 20, 23 счета | « Птичья столовая » -организовано строиться в колонну, шеренгу; -перестраиваться в круг, несколько кругов | «Стрела» «Запятая» «Цапля» «Уточка ныряет» «Морская черепаха» «Отгадай загадку» «Бинокль» «Ветер и шторм на море» | «Стрелка» «Торпеды» «Мяч» «Поплавок» «Водолазы» «Морские фигуры» Упр. На дых. «Замок» | «Искатели жемчуга» «Охотники и утки» «Плавает – летает» «Совушка» «Перелет птиц» «Рыбы, птицы, звери» «Холодно – жарко» |

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|--|---|--|
| Февраль 1-2 неделя | -Учить скользить на спине с опорой за плавательную доску, отталкиваясь от бортика; -Совершенствовать группировку «Стрела»; -Учить выполнять группировку «Поплавок»; -Формировать правильную осанку, развивать силу мышц ног, рук | « Водный транспорт » -организованно строиться в колонну, смыкаться и размыкаться в движении; -перестраиваться в пары | «Стрела» «Запятая» «Мельница» «Лодка и катер» «Нырок дельфина» « В порту » « Сигнальщики » « Маяк » | «Стрелка» «Торпеды» «Прыжок дельфина» «Мяч» «Поплавок» «Морской лев» «Тюлень» «Буксир» Упр.на дых. «Корабль и ветер» | «Правила светофора» «Кто быстрее» «Лодки и корабли» «Спасатели» «Ехала машина – стоп!» Игры – эстафеты « Штанга » |
| Февраль 3-4 неделя | -Совершенствовать скольжение на груди и спине при помощи ног кролем без опоры; -Учить выполнять группировку «Поплавок», «Морской еж»; -Способствовать формированию мышечного корсета | « Военные на учениях в море » -организованно строиться в колонну, в две колонны; -перестраиваться в шеренгу, в две шеренги | «Стрела» «Запятая» «Подводная лодка» «Торпеда» « Военные учения » « Сигнальщики » « Бинокль » « Фонарик и прожектор » | «Стрелка» «Торпеды» «Фонтаны» «Мяч» «Поплавок» «Морской еж» «Морские медузы» Упр. На дых. «Чья лодка быстрее?» | «Переправа» «Водоносы» «На буксире» «Морской бой» «Огонь, вода, ветер» Игры – эстафеты « Волшебный сон » |
| Март 1-2 неделя | -Совершенствовать скольжение на груди и спине с работой ног кролем с опорой и без опоры; -Учить делать вдох с поворотом головы и с задержкой дыхания; -Совершенствовать работу ног кролем, держась за поручень; -Развивать гибкость и силовые возможности | « Мы со спортом дружим – и живем, не тужим » -организованно строиться в колонну по два, по трое; -перестраиваться в движении | «Стрела» «Запятая» «Морской конек» «Торпеда» « С мячами » « Звездочка » « Руки – весла » | «Стрелка» «Торпеды» «Фонтаны» «Морской еж» «Прыжок дельфина» «Буксир» Упр. На дых. «Дудочка» | «Перебрось мяч через сетку» «Попади в кольцо» «Мяч капитану» «Баскетбол» «Кого назвали, тот и ловит» Игры – эстафеты « Волшебный цветок » |
| Март 3-4 неделя | -Совершенствовать скольжение на груди и спине с работой ног кролем с поддерживающими средствами; -Совершенствовать группировку «Стрела», «Поплавок»; -Учить согласовывать работу ног, рук с выдохом в воду; -Развивать силу мышц плечевого сустава, гибкость | « Игры для здоровья » -организованно строиться в колонну, находить самостоятельно свое место; -перестраиваться в две шеренги, в круг | «Стрела» «Запятая» «Цапля» «Лягушка» «Морской еж» «Нырок дельфина» « С веревочками » « Руки – весла » « Мельница » | «Стрелка» «Торпеды» «Мяч» «Поплавок» «Фонтаны» «Мельница» «Морской еж» Упр. На дых. «Отдых» | «Баскетбол» Игры - эстафеты «Мяч водящему» «Передай мяч» «Кто первый найдет предмет» «Делай, как я» Игры – эстафеты « Штанга » |
| Апрель 1-2 неделя | -Совершенствовать скольжение на груди с круговыми движениями рук; -Совершенствовать скольжение на спине | « Спортсмены – пловцы » -организованно | «Стрела» «Запятая» «Медуза» | «Стрелка» «Торпеды» «Мельница» | «Водный волейбол» «Спасатели» «Жучок – паучок» |

| | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|---|
| | с опорой на доску; -Развивать физические качества, поддерживать интерес к плаванию; -Воспитывать дружественные отношения в игре | строиться в шеренгу, в две шеренги; -перестраиваться в движении | «Раки» «Крабы» «Нырок дельфина» «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» «Мельница» «Фонарик» | «Чья черепаха быстрее?» «Медузы» «Буксир» Упр. На дых. «Насос и мяч» | «Перебрось мяч» «Кто быстрее до флажка» «Чье звено быстрее соберется» Игры – эстафеты «Отдыхаем» |
| Апрель 3-4 неделя | -Учить согласовывать работу рук и ног, выполнять вдох и выдох; -Упражнять в скольжении на груди и спине с опорой на плавательную доску; -Развивать физические качества, стремление к самостоятельности активных действий; -Воспитывать интерес к труду взрослых | «Мы-спасатели» -организованно строиться и перестраиваться в колонны, шеренги, круг, тройками | «Стрела» «Медуза» «Торпеда» «Мельница» «Крабы» «С колечками» «Фонарик» «Бинокль» «Прожектор» | «Поплавок» «Торпеды» «Мельница» «Кто быстрее до флажка» Упр. На дых. «Гудок» | «Спасатели» «Кто первый найдет предметы» «Кто быстрее соберется» «Переправа» «Плавает – тонет» Игры – эстафеты «Холодно-жарко» |
| Май 2-3 неделя | -Совершенствовать группировку «Стрела», «Поплавок»; -Упражнять в плавании облегченным способом «кроль на груди и спине»; -Развивать физические качества, самостоятельность, организованность | «Правила светофора» -организованно и самостоятельно строиться в колонну, в две, в три; -Перестраиваться в движении парами, в круг, несколько кругов | «Поплавок» «Стрела» «Мельница» «Руки весла» «Правила светофора» «Регулировщик» «Достань пятки» | «Водный тоннель» «Машины и регулировщик» «Светофор, машины, пешеход» «Кто быстрее соберется» Упр. На дых. «Сигнал автомобиля» | «Правила светофора» «Запомни свое место» Игры-эстафеты «Морские фигуры» |

Подготовительная к школе группа

| Месяц | Задачи подготовительной к школе группы | Построения, перестроения | Виды ходьбы в разном темпе; Разминка; упражнения для развития кистей рук и стоп ног | Основные виды движений; упражнения для дыхания | Подвижные игры; игры на внимание и память; упражнения для релаксации самостоятельная игровая деятельность |
|------------------------|---|--|---|--|---|
| Сентябрь 3-4 неделя | -Совершенствовать разные передвижения в воде; -Упражнять в выполнении правил игры; -Развивать силу рук и ног; -Совершенствовать плавание облегченным кролем на груди | «Я учусь в спортивной школе – тренирую силу воли» -самостоятельно строиться и перестраиваться разными способами в движении | «Стрела» «Запятая» «Морской конек» «Белые медведи» «Крокодилы на охоте» «Я – на тренировке» «Пингвины» «Мельница» | «Стрелка» «Торпеды» «Морской лев» «Крокодилы охотятся» Упр. На дых. «Воздушный шарик» | Игры – эстафеты «Рыбаки и рыбки» «Передача мяча» «Хитрая щука» «Плавает – тонет» «Морские фигуры» |
| Октябрь 1-2 неделя | -Продолжать учить скользить на груди и спине с работой ног; -Развивать гибкость, умение владеть своим телом и познавать его; -Учить использовать полученные плавательные навыки в играх с мячом; -Развивать физические качества: ловкость, силу, выносливость. | «Каждый день тренироваться – плавать, бегать, в мяч играть, - Чемпионом можно стать!» Самостоятельно и организованно строиться в две колонны, перестраиваться в две шеренги в движении | «Стрела» «Запятая» «Крабы» «Раки» «Нырок тюленя» «С мячами» «Ветерок» «Мельница» | «Стрелка» «Торпеды» «Фонтаны» «Тонущие мячики» Упр. На дых. «Замок» | «Чья команда быстрее соберется?» «Не упусти мяч» «Кого назвали, тот и ловит» «Чья команда найдет больше предметов» «Волшебный сон» |
| Октябрь 3-4 неделя | -Согласовывать работу ног и рук при плавании облегченным кролем на спине с выносом рук; -Развивать интерес к играм с мячом, ориентировку в водной среде; -Фиксировать внимание детей на правилах игры и их соблюдение; -Воспитывать дружеские взаимоотношения в коллективе, самостоятельность, инициативу. | «Веселый волейбол» -самостоятельно и организованно строиться и перестраиваться в движении | «Стрела» «Запятая» «Лягушка» «Морской конек» «Морской лев» «С досочками» «На байдарках» «Мельница» | «Стрелка» «Торпеды» «Мельница» «Передай мяч» «Кто быстрее до мяча?» Упр. На дых. «Замок» | «Веселый волейбол» «Попади в кольцо» «Найди, где спрятано» «Делай, как я!» «Водный тир» «Не урони мяч» «Волны» |
| Ноябрь 1-2 неделя | -Согласовывать работу ног, рук, дыхание при плавании облегченным кролем на груди; | «Спортсмены – пловцы» -самостоятельно и | «Стрела» «Запятая» «Морской еж» | «Стрелка» «Торпеды» «Тюлени» | «Ловишки с мячом» «Мяч капитану» «Баскетбол» |

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| | -Учить сочетать скольжение с выдохом в воду; -Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет; -Воспитывать спортивный интерес, потребность в плавании, движении. | организованно строиться в колонны, шеренги, перестраиваться в круг в движении | «Крокодил на охоте» «С веревочками» «Лодочка» «Ветерок» | «На байдарках» «Медузы» Упр. На дых. «Штанга» | «Попади в кольцо» «Придумай фигуру» «Будь внимательным» «Слушай сигнал» «Холодно - жарко» |
| Ноябрь 3-4 неделя | -Совершенствовать работу рук при плавании кролем на груди и спине; -Развивать глазомер, умение ориентироваться в водном пространстве; умение соизмерять свои возможности, определять расстояние при игре с мячом; -Способствовать развитию подвижности плечевых суставов, гибкости. | «Спорт – игра, физкульт...ура!» -самостоятельно и организованно строиться и перестраиваться разными способами в движении | «Стрела» «Запятая» «Раки» «Крабы» «Морской конек» «Нырок дельфина» «С обручами» «Мельница» «На байдарках» | «Стрелка» «Торпеды» «Мельница» «Попади в обруч» «В цель!» Упр. На дых. «Чей шарик быстрее?» | «Цирковые акробаты» «Водный балансир» «Попади в обруч» «Перебежки» «Поменяемся местами» Игры - эстафеты «Волшебный цветок» |
| Декабрь 1-2 неделя | -Определить степень самостоятельности в использовании приобретенных плавательных навыков; -Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине при помощи ног; -Учить бороться за достижение своей цели, воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи. | «Обитатели морей, океанов и рек» - самостоятельно и организованно строиться и перестраиваться разными способами | «Стрела» «Запятая» «Морской еж» «Цапля» «Пингвин» «Уточка ныряет» «Отгадай загадку» «Морская звездочка» «Морская раковина» | «Стрелка» «Торпеды» «Фонтаны» «Кто дальше?» «Кто быстрее?» Упр. На дых. «Замок» | «Караси и щуки» «Гуси – лебеди» «Перелет птиц» «Рыбы, птицы, звери» «Сосчитай предметы» «Спящая цапля» «Медуза» |
| Декабрь 3 неделя Январь 2 неделя | -Согласовывать работу ног и рук при плавании с подвижной опорой и без опоры; -Фиксировать внимание на группировке при выполнении упражнений «Поплавок», «Стрела», «Дельфин»; -Упражнять в расслаблении и восстановлении дыхания. | «Хочешь быть здоровым – плавай!» -самостоятельно и организованно строиться и перестраиваться | «Стрела» «Запятая» «Крабы» «Нырок тюленя» «Морская черепаха» «С мячами» «Улитка» «Бинокль» | «Стрелка» «Торпеды» «Поплавок» «Прыжок дельфина» Упр. На дых. «Штанга» | Игры – эстафеты «Баскетбол» «Передача мяча под водой» «Кто быстрее до флажка» «Поменяй предмет» «Дружные пары» «Передышка» |
| Январь 3-4 неделя | -Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук; -Развивать физические и нравственно-волевые качества, умение владеть своим телом; -Развивать координационные способности; -Воспитывать самостоятельность, | «Кем быть?» -самостоятельно и организованно строиться и перестраиваться | «Стрела» «Запятая» «Цапля» «Медуза» «Крокодил на охоте» «Водолазы» «Сигнальщики» «Фонарик» | «Стрелка» «Торпеды» «Мельница» «Медузы» «Кто больше соберет предметов?» Упр. На дых. «Воздушный шарик» | «Искатели жемчуга» «Спортсмены – пловцы» «Правила светофора» «Спасатели» «Красный, желтый, зеленый» «Ехала машина – стоп!» «Замри» «Холодно - жарко» |

| | | | | | |
|-----------------------|--|---|---|---|---|
| | интерес к спортивному плаванию. | | | | |
| Февраль 1-2 неделя | -Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине без выноса рук; -Развивать элементы творчества при выполнении различных упражнений и заданий; учить выражать себя в плавательных движениях и радоваться их красоте выполнения; -Учить соблюдать правила игры, в передаче эстафеты, четко выполнять действия, распределять и контролировать свои силы. | «На необитаемом острове» -самостоятельно и организованно строиться и перестраиваться | «Стрела» «Запятая» «Крабы» «Раки» «Медузы» «Нырок дельфина» «С ленточками» «Бинокль» «Сигнальщики» | «Стрелка» «Торпеды» «Мельница» Упр. На дых. «дудочка» | Игры – эстафеты «Придумай фигуру» «Жизнь моря» «Не урони мяч в воду» «Сосчитай предметы» «Делай, как я» «Я – впереди» «Спящая цапля» «Скажи дельфину добрые слова» |
| Февраль 3-4 неделя | -Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине без выноса рук; -Согласовывать работу рук и ног при плавании кролем на груди и спине; -Развивать координацию движений и силовые возможности; -Развивать организаторские способности и синхронность движений. | «Наша Армия сильна, охраняет нас она» -самостоятельно и организованно строиться и перестраиваться | «Стрела» «Запятая» «Торпеда» «Подводная лодка» «Морские военные ученья» «Прожекторы» «Радары» | «Стрелка» «Торпеды» «Фонтаны» «Крабы» «Корабли и катера» «Водолазы» Упр. На дых. «Корабль и ветер» | Игры – эстафеты «Попади в цель» «Кто первый» «Морской бой» «Поменяй предмет» «Расставь посты» «Слепой и поводырь» «Воздушный шарик» |
| Март 1-2 неделя | -Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине; -Учить понимать значение правил в игре и выполнять их; -Отрабатывать полученные навыки в играх с мячом, умение ставить цель и достигать ее; -Упражнять в технике метания мяча в вертикальную цель. | «Мы со спортом крепко дружим!» -самостоятельно и организованно строиться и перестраиваться | «Стрела» «Запятая» «Морской еж» «Морская черепаха» «Морской лев» «С мячами» «Ветерок» «Морские волны» | «Стрелка» «Торпеды» «Попади в цель» «Попади в плавающую мишень» Упр. На дых. «Штанга» | «Баскетбол» «Водный волейбол» Игры – эстафеты с мячами «Придумай фигуру» «Плавает – тонет» «Запомни и повтори» «Будь внимательным» «Воздушный шарик» |
| Март 3-4 неделя | -Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине с выносом рук; -Учить детей свободно использовать свой плавательный опыт в разнообразных игровых ситуациях; способность самостоятельно придумывать игры; -Развивать координацию движений и силовые возможности; -Воспитывать самостоятельность, дружеские взаимоотношения, инициативу. | «Огонь и вода – помощники человека» -самостоятельно и организованно строиться и перестраиваться | «Стрела» «Запятая» «Торпеда» «Морской конек» «Нырок тюленя» «С плавательными кругами» «Морские волны» «Мельница» | «Стрелка» «Торпеды» «Мельница» «Крабы» «Медузы» «Тюлени» Упр. На дых. «Замок» | «Спасатели» «Водоносы» «Поезд в тоннеле» «Кто быстрее» Игры – эстафеты «Четыре стихии» «Холодно-жарко» |

| | | | | | |
|----------------------|--|--|--|---|---|
| Апрель 1-2 неделя | -Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног без поддерживающих средств; Учить синхронности при выполнении упражнений парами; -Фиксировать внимание детей за выполнением вдоха и выдоха, умение расслабляться и восстанавливать дыхание; -Воспитывать интерес к спортивному плаванию, соблюдать правила безопасности. | «Правила светофора» -самостоятельно строиться и перестраиваться | «Стрела» «Запятая» «Водные мотоциклы» «Подводная лодка» «Катера» «С пластмассовыми цветными шариками» «Сигнальщики» «Радары» | «Стрелка» «Торпеды» «Крабы» «Фонтаны» Упр. На дых. «Сосулька» | «Мотоциклисты» «Поезд в тоннеле» «Пешеходы и машины» «Мы веселые ребята» Игры – эстафеты «Огонь, вода, земля» «Штанга» |
| Апрель 3-4 неделя | -Учить свободно использовать свой плавательный опыт в разнообразных игровых ситуациях; -Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине с выносом рук; -Развивать координацию движений, силу рук и ног, спины; -Воспитывать интерес к занятиям по плаванию | «Наша планета – Земля» -самостоятельно и организованно строиться и перестраиваться | «Стрела» «Торпеды» «Водные тоннели» «Морские обитатели» «С плавательными досками» «Ветерок» «Морские волны» | «Повтори фигуру» «Не ошибись» «Попади в цель» «Кто быстрее» Упр. На дыхание «Шум дождя» | «Четыре стихии» «Раз, два, три – беги!» «Найди и промолчи» «Дружные пары» Игры-эстафеты «Волшебный цветок» |
| Май 2-3 неделя | -Согласовывать работу ног и рук при плавании кролем на груди и спине; -Учить синхронности при выполнении упражнений парами; -Фиксировать внимание на выполнение вдоха и выдоха, учить умению расслабляться и восстанавливать дыхание; -Воспитывать интерес к окружающему, соблюдению правил жизнедеятельности | «Юные экологи» -самостоятельно и организованно строиться и перестраиваться | «Запятая» «Торпеды» «Стрела» «Морские обитатели» «Мы природу охраняем» «Ветер и волны» «Мельница» | «Морские обитатели» «Водные тоннели» «Чья команда быстрее» «Морские звезды» «Поплавки» Упр. На дых. «Ветер» | «Морские обитатели» «Четыре стихии» «Кто дольше» «Не ошибись» Игры-эстафеты «Скажи дельфину добрые слова» |

Мониторинг овладения плавательными умениями в каждой возрастной группе.

Оценка качества обучения плаванию строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния дошкольника. При анализе реализуемых программ и методик раскрываются задачи, методы, но не даются критерии оценки подготовленности по плаванию. Создан единый комплекс доступных тестов и способов оценки овладения плавательными навыками, авторами которого являются А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста».

Уровень овладения оценивается по 4-бальной системе, сумма баллов по всем тестам делится на количество тестов и получается средний балл - 3,5 и выше – высокий балл; 2,5-3,4 - средний балл; 2,4 и ниже – низкий балл.

Обследование проводится в начале и конце учебного года (октябрь, апрель), при проведении обследования используются следующие методы: Фронтальный (передвижения, лежание на груди и спине), поточный (скольжение, плавание с опорой при помощи ног), индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи ног, в полной координации изученными способами)

| Критерии | Методика проведения диагностических тестов в первой младшей группе | Стимульный материал |
|--|--|---------------------|
| 1. Эмоциональное отношение к воде. 2. Передвижения в воде за игрушкой. 3. Активизация движений в ходе подвижных игр. 4. Самостоятельно выполняет простые действия с водой и предметами. | Наблюдение. 1. Собирается в бассейн с хорошим настроением. 2. Проявляет интерес к игровому материалу. 3. С желанием участвует в подвижных играх. 4. Охотно повторяет игровые действия в воде с различными предметами. | |
| 1.Разнообразные способы передвижения в воде. 2.Погружение в воду с открыванием глаз под водой 3.Выдохи в воду 4.Плавание с надувной плавательной опорой при помощи движений ног | 1.Способы передвижения (ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки на двух ногах вперед, спиной, положение рук свободное, 8 метров) Оценка: легко выполняет все способы передвижения -4 балла; выполняет неуверенно, осторожно -3 балла; выполняет, держась за руку взрослого -2 балла боится отойти от бортика, отказывается выполнять – 1 балл. 2.Погружение (стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть открыты) Оценка: ребёнок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 сек – 4 балла; находится под водой мене 3 сек -3 балла; погрузившись в воду, не открывает глаза - 2 балла; боится полностью погрузиться в воду – 1 балл 3.Выдохи в воду (стоя, держась за поручень, вдох, губы немного вытянуты вперед и напряжены «трубочка»). Выдох полный, непрерывный, одновременно через рот и нос. Оценка: ребенок правильно выполняет 2 выдоха – 4 балла; правильно выполняет 1 вдох; не полностью выполняет выдох в воду, а делает его над водой – 2 балла; выполняет выдох, опустив в воду только губы -1 балл 4.Плавание с надувной плавательной опорой при помощи ног – Инвентарь: подвижная опора «Дельфинчик» – Держась за подвижную опору руками, принять горизонтальное положение, отталкиваться ногами от дна и скользить по | Наблюдение |

| | | |
|--|--|----------------------------|
| | <p>поверхности воды, выполняя движения ногами.</p> <p>Оценка: принимает правильное положение тела, отталкивается ногами и скользит, выполняя движения ногами (4м) - 4 балла; скользит (3м) -3 балла; скользит (2 м) - 2 балла; принимает неправильное положение тела, сильно сгибает ноги и не может отталкиваться от дна, боится – 1 балл</p> | |
| <p>1. Ориентирование в воде с открытыми глазами</p> <p>2. Лежание на груди</p> <p>3. Лежание на спине</p> <p>4. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди</p> | <p>1. Ориентирование под водой, инвентарь (тонущие игрушки). На глубине, на расстоянии вытянутой руки ребенка вниз, собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3 – 0,5 метра друг от друга. Оценка: ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе- 4 балла; смог достать 2 предмета – 3 балла; смог достать 2 предмет – 2 балла; достал предмет, не отпуская лица в воду – 1 балл</p> <p>2. Лежание на груди, инвентарь (нарукавники) Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны, выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны. Оценка: ребенок выполняет упражнение в течение 5 сек – 4 балла; в течение 3-4 сек – 3 балла; в течение 1-2 сек – 2 балла; лежит на воде с нарукавниками или другими поддерживающими средствами -1 балл.</p> <p>3. Лежание на спине (инвентарь и оценка такая же, как прилежании на груди)</p> <p>4. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди (инвентарь плавательные доски) Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь. Оценка: ребенок проплыл 8 м – 4 балла;; 6-7 м – 3 балла; 4-5 м – 2 балла; менее 3 м – 1 балл</p> | Наблюдение |
| <p>1.Скольжение на груди</p> <p>2.Скольжение на спине</p> <p>3.Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди</p> <p>4.Плавание произвольным способом.</p> | <p>1. Скольжение на груди Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребенка должно у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду. Оценка: ребенок скользит 4м и более – 4 балла; 3 метра – 3 балла; 4 метра – 2 балла; 1 метр – 1 балл</p> <p>2.Скольжение на спине Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо на поверхности воды. Оценка: (такая же, как и на груди)</p> <p>3.Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди, инвентарь (плавательные доски) Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное. Оценка: ребенок проплыл 14-16 м и более – 4 балла; 11-13 м -3 балла; 8-10 м – 2 балла; менее 8 м – 1 балл</p> <p>4.Плавание произвольным способом Проплыть 8 метров любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное Оценка: ребенок проплыл 8 м и более – 4 балла; 6-7 м – 3 балла; 4-5 м – 2 балла; менее 4 метров – 1 балл.</p> | Наблюдение, Картинки-схемы |
| <p>1. Упражнение «Торпеда» на груди или спине.</p> | <p>1. Упражнение «Торпеда» на груди или спине. Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой. Оценка: ребенок проплыл 8 м -4 балла; 6-7 м -3 балла; проплыл 4-5 м -2 балла; менее 4 м -1 балл</p> | Наблюдение, картинки-схемы |

| | | |
|---|---|--|
| <p>2. Плавание кролем на груди в полной координации</p> <p>3. Плавание кролем на спине в полной координации.</p> <p>4. Плавание произвольным способом.</p> | <p>2. Плавание кролем на груди в полной координации Проплыть 16 метров кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками. Оценка: ребенок проплыл 14-16 м -4 балла; 11-13 м -3 балла; 8-10 м -3 балла; менее 8 метров – 1 балл</p> <p>3. Плавание кролем на спине в полной координации. Проплыть 16 метров кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное. Оценка: ребенок проплыл 14-16м -4 балла; 11-13 м – 3 балла; 8-10 м – 2 балла; менее 8 метров – 1 балл</p> <p>4. Плавание произвольным способом Проплыть 8 метров брассом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль; руки – брасс, ноги – дельфин) в согласовании с дыханием. Оценка: ребенок проплыл 8 метров и более – 4 балла; 6-7 м – 3 балла; 4-5 м – 2 балла; менее 3 метров - 1 балл.</p> | |
|---|---|--|

Тестовые задания по всем возрастным группам

Первая младшая группа (2-3 года)

| № | Ф. имя | Группа здоровья | Эмоциональное отношение к воде | Передвижения в воде за игрушкой | Активизация движений в ходе подвижных игр | Самостоятельно выполняет простые действия с предметами | Балл уровень |
|---|--------|-----------------|--------------------------------|---------------------------------|---|--|--------------|
| | | | | | | | |

Вторая младшая группа (3-4 года)

| № | Ф. имя | Гр. здоровья | Передвижения | Балл | Погружение | Балл | Выдох в воду | Балл | Плавание с подвижной опорой | Балл | Средний балл |
|---|--------|--------------|--------------|------|------------|------|--------------|------|-----------------------------|------|--------------|
| | | | | | | | | | | | |

Средний возраст (4-5 лет)

| № | Ф. имя | Гр. здоровья | Ориентирование в воде | Балл | Лежание на груди | Балл | Лежание на спине | Балл | Плавание плавательной доской | Балл | Средний балл |
|---|--------|--------------|-----------------------|------|------------------|------|------------------|------|------------------------------|------|--------------|
| | | | | | | | | | | | |

Старший возраст (5-6 лет).

| № | Ф. имя | Гр. здоровья | Скольжение на груди | Балл | Скольжение на спине | Балл | Плавание с плав. доской | Балл | Плавание произвольным способом | Балл | Средний балл |
|---|--------|--------------|---------------------|------|---------------------|------|-------------------------|------|--------------------------------|------|--------------|
| | | | | | | | | | | | |

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

| № | Ф. имя | Гр. здоровья | Упр. «Торпеда» на груди, спине | Балл | Кроль на груди в полной координацией | Балл | Кроль на спине в полной координацией | Балл | Плавание произвольным способом | Балл | Средний балл |
|---|--------|--------------|--------------------------------|------|--------------------------------------|------|--------------------------------------|------|--------------------------------|------|--------------|
| | | | | | | | | | | | |

Особенности работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья .

| Проблема со здоровьем | Рекомендуется | Ограничения |
|---|---|--|
| Нарушение осанки | -контроль осанки -упражнения в равновесии, на координацию -подвижные игры с тренировкой правильной осанки | -бег -упр. На повышение мобильности позвоночника и растяжку |
| Плоскостопие | -босохождение, ходьба по неровной поверхности, - плавание -массаж стоп | -Длительный медленный бег -спрыгивание, прыжки, - ходьба на внутренней стороне стоп |
| Заболевание органов дыхания | -Упражнения на тренировку полного дыхания с удлинённым вдохом -подвижные игры | -сложно координированные упражнения -упражнения в быстром темпе -упражнения на задержку дыхания |
| Заболевание сердечно-сосудистой системы | -ходьба в медленном темпе -плавание -ОРУ на все группы мышц -упр. - я на развитие диафрагмального дыхания | -упражнения с задержкой дыхания -с резким изменением темпа и положения тела -длительное статическое положение -участие в играх соревновательного характера |
| Болезни органов пищеварения | -специальные упражнения с большими гимнастическими мячами -упр.- я в диафрагмальном дыхании | -подскоки, прыжки -умеренные нагрузки на мышцы брюшного пресса - упражнения из исходного положения лежа на животе |
| Заболевания почек и мочевыводящих путей | -все упражнения для туловища из разных исходных положений -массаж живота и затылочной части головы -психогимнастика, упражнения в расслаблении -дыхательная гимнастика | -плавание -ограничить время пребывания в воде на занятиях плаванием |
| Заболевания нервной системы | -упражнения на выносливость -различные виды психогимнастик -упражнения на релаксацию | -двигательные сложно координированные движения и упражнения -ограничить время подвижных игр -игры – соревнования, требующие высокого эмоционального напряжения |

Взаимодействия с семьями воспитанников

Важным условием реализации образовательной программы является открытость педагогического процесса, сотрудничество с родителями.

В рамках взаимодействия с родителями воспитанников оказывается квалифицированная консультативная и практическая помощь по проблемам физического воспитания и развития ребёнка посредством игр в воде, обучению детей плаванию.

Направления работы с родителями:

- Педагогический мониторинг
- Педагогическая поддержка
- Педагогическое образование родителей
- Совместная деятельность педагогов и родителей

Формы работы и технологии взаимодействия с родителями:

- консультации;
- практические и теоретические семинары
- использование тренингов в ходе семинарских практических занятий с родителями
- Дни открытых дверей ДОУ;
- организация родительских клубов «Школа здоровья», «Учимся - играя», тематические дни, акции «Мы за здоровье».
- контролирующая деятельность родителей

Одним из направлений данной работы является консультативная помощь специалистами ДОУ родителям детей с ограниченными возможностями в соответствии с потребностями ребенка.

План работы с родителями

Сентябрь:

Заключение договоров на дополнительные образовательные услуги.

Март:

Показ открытых занятий с детьми

Апрель:

Ознакомление с результатами мониторинга

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Реализации программы дополнительного образования по обучению детей плаванию с 2 до 7 лет

| № | содержание | Возрастные группы | | | | | |
|-----|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| | | первая младшая группа (2-3 года) | младшая группа (3-4 года) | средняя группа (4-5 лет) | старшая группа (5-6 лет) | Подготовительная группа (6-7 лет) | группа компенсирующей направленности (4-6 лет) |
| 1. | Количество возрастных групп | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 2. | Начало учебного года | 17.09.2018г. | 17.09.2018г. | 17.09.2018г. | 17.09.2018г. | 01.10.2018г. | 01.10.2018г. |
| 3. | Окончание учебного года | 24.05.2019г. | 24.05.2019г. | 24.05.2019г. | 24.05.2019г. | 30.04.2019г. | 30.04.2019г. |
| 4. | Продолжительность учебного года, в том числе | 32 недели | 32 недели | 32 недели | 32 недели | 32 недели | 32 недели |
| 5. | 1 полугодие | 14 недель | 14 недель | 14 недель | 14 недель | 14 недель | 14 недель |
| 6. | 2 полугодие | 18 недель | 18 недель | 18 недель | 18 недель | 18 недель | 18 недель |
| 7. | Продолжительность учебной недели | | | | | | |
| 8. | Всего в неделю ДОД (дополнительной образовательной деятельности) | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9. | Объём ДОД (в течение недели) | 30 минут | 1 час | 1 час | 1 час | 1 час | 1 час |
| 10. | Продолжительность непрерывной ДОД | 30 минут | 35 минут | 35 минут | 40 минут | 40 минут | 35 минут |
| 11. | Регламентирование образовательного процесса | 1 половина дня | 1 половина дня | 1 половина дня | 1 половина дня | 1и2 половина дня | 1и2 половина дня |
| 12. | Каникулярный период | с 22.12.2018 года по 29.12.2018 года | с 22.12.2017 года по 29.12.2017 года | с 22.12.2017 года по 29.12.2017 года | с 22.12.2017 года по 29.12.2017 года | с 22.12.2017 года по 29.12.2017 года | с 22.12.2017 года по 29.12.2017 года |
| 13. | Сроки проведения мониторинга | 20.05. 2019г. по 24.05.2019г. | 20.05. 2019г. по 24.05.2019г. | 20.05. 2019г. по 24.05.2019г. | 20.05. 2019г. по 24.05.2019г. | 20.05. 2019г. по 24.05.2019г. | 20.05. 2019г. по 24.05.2019г. |
| 14. | Летний оздоровительный период | 27.05.2019г. по 31.08.2019г. | 27.05.2019г. по 31.08.2019г. | 27.05.2019г. по 31.08.2019г. | 27.05.2019г. по 31.08.2019г. | 27.05.2019г. по 31.08.2019г. | 27.05.2019г. по 31.08.2019г. |

Согласно требованиям Сан Пин (п. 12.7) продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей составляет: в младшей группе - 15 - 20 мин., в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне заканчивается посещением сауны.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Реализации программы дополнительного образования по обучению детей плаванию с 2 до 7 лет

| № | Дополнительная образовательная деятельность | мл. гр (2-3) | мл.гр. (3-4) | ср.гр. (4-5) | ст.гр. (5-6) | подг. гр (6-7) | Компенсирующ. направленности |
|----|---|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|------------------------------|
| 1. | Количество ДОД в неделю | 1 | 20 | 25 | 20 | 2 | 2 |
| 2. | Итого в часах в неделю: | 30 мин. | 60 мин. | 60 мин. | 60 мин. | 60 мин. | 60 мин. |
| 3. | Количество часов в год | 16 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| 4. | Количество ДОД в год | 32 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 |

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУПП дополнительного образования по обучению плаванию детей 2 – 7 лет 2018 – 2019 учебный год

| № п/п | Наименование услуги | Возрастные группы (№ группы, возраст детей) | День недели | Время | Исполнитель |
|-------|---|---|-------------|-------|--|
| 1. | Реализация программы дополнительного образования по обучению плаванию детей 2 – 7 лет | № 1 (2 - 3 года) | вторник | 9.30 | М.М.Ларионова – инструктор по физической культуре (плаванию) |
| 2. | | № 4 (2 - 3 года) | понедельник | 8.45 | |
| 3. | | № 5 (4 - 5 лет) | вторник | 10.30 | |
| 4. | | | четверг | 10.30 | |
| 5. | | № 6 (6 - 7 лет) | вторник | 11.30 | |
| 6. | | | пятница | 10.30 | |
| 7. | | № 7 (5 - 6 лет) | понедельник | 11.30 | |
| 8. | | | среда | 10.30 | |
| 9. | | № 8 (6 - 7 лет) | среда | 11.30 | |
| 10. | пятница | | 11.30 | | |
| 11. | № 9 (3 - 4 года) | понедельник | 9.30 | | |
| 12. | | четверг | 9.30 | | |
| 13. | № 10 (5 - 6 лет) | понедельник | 10.30 | | |
| 14. | | четверг | 11.30 | | |
| 15. | № 11 (4 - 6 лет) | среда | 9.30 | | |
| 16. | | пятница | 9.30 | | |

Создание развивающей предметно - игровой образовательной среды в бассейне

Обучение проходит в малоразмерном бассейне в помещении ДОУ, размер **ванны (3на 8)**

Для дополнительного оздоровления воспитанников проводятся оздоровительно – профилактические комплексы с использованием сауны 1 раз в неделю, которая расположена в помещении бассейна. Два раза в год все дети принимают кислородные коктейли курсом, старшие группы и подготовительные к школе группы проводят после обеда комфортный душ.

Оформление бассейна соответствует эстетическим требованиям, создана развивающая предметно-пространственная среда. Имеются резиновые коврики – дорожки, разнообразные массажные коврики для ног.

Развивающая предметно – пространственная среда (РППС) обеспечивает возможность реализации разных видов деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно – исследовательской, двигательной в соответствии с потребностями детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностям учета особенностей и коррекции недостатков их развития. РППСреду в бассейне создает инструктор по физической культуре (плавание), которая развивается и изменяется с учетом возможностей детей, их индивидуальности, уровня активности и их интересов.

Развивающая предметно – пространственная среда соответствует определенным требованиям:

- ✓ Содержательно – насыщена (включает средства обучения, материал, инвентарь, игровое спортивное оборудование, нестандартное оборудование)
- ✓ Трансформируема (обеспечивает возможность изменить РППС в зависимости от образовательной ситуации)
- ✓ Полифункциональна (обеспечивает возможность разнообразно использовать составляющие РППС в разных видах деятельности)
- ✓ Доступна (обеспечивает свободный доступ всем воспитанникам к играм, к игрушкам, различным материалам, пособиям)
- ✓ Безопасна (все элементы РППС соответствуют требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования).

3.3 Программно - методическое обеспечение

Физкультурное оборудование и инвентарь

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет 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 плаванием. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, красочным, интересным, удобным и безопасным. Игровая развивающая среда в бассейне должна вызывать у ребенка положительные эмоции и настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды.

| № | Название оборудования и инвентаря | Количество |
|----|---|------------|
| 1 | Длинные и короткие разделительные дорожки | 4 шт. |
| 2 | Плавательные доски | 10 шт. |
| 3 | Подвижные опоры «Дельфин» | 12 шт. |
| 4 | Плавательные круги малого размера | 10 шт. |
| 5 | Плавательные круги большого размера | 8 шт. |
| 6 | Резиновые мячи | 20 шт. |
| 7 | Нудлы | 10 шт. |
| 8 | Обручи | 15 шт. |
| 9 | Нарукавники | 8 шт. |
| 10 | Надувные большие мячи | 10 шт. |
| 11 | Резиновые массажные коврики | 6 шт. |
| 12 | Надувные плавающие игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде и определенной деятельности | 5 шт. |
| 13 | Плавающие предметы (набор шариков) | 25 шт. |
| 14 | Тонущие предметы – утяжелители «Тарелочки» | 10 шт. |
| 15 | Леечки | 10 шт. |
| 16 | Ведерки | 10 шт. |
| 17 | Кораблики | 12 шт. |
| 18 | Лодочки | 10 шт. |
| 19 | Игрушки – забавы «Морские коньки» | 10 шт. |
| 20 | Тонущие предметы «Морские коньки» | 10 шт. |
| 21 | Тонущие предметы «Звездочки» | 10 шт. |
| 22 | Тонущие предметы «Рыбки» | 8 шт. |
| 23 | Тонущие предметы «Камни» | 15 шт. |
| 24 | Плавающие предметы «Цветы» | 10 шт. |
| 25 | Плавающие предметы «Рыбки» | 12 шт. |
| 26 | Теннисные шарики | 15 шт. |
| 27 | Набор разноцветных колечек | 15 шт. |
| 28 | Набор разноцветных кубиков | 12 шт. |
| 29 | Маски для подвижных игр «Сом», «Кот», «Цапля», «Солнышко», «Дождик» | |
| 30 | Элементы костюмов морских сказочных персонажей | |

| | | |
|----|--|-------|
| 31 | «Лошадки» | 5 шт. |
| 32 | Косички | 5 шт. |
| 33 | Удочка с рыбкой | 1 шт. |
| 34 | Набор резиновых игрушек «Обитатели морей и океанов» | 2 шт. |
| 35 | Набор резиновых игрушек «На озере и болоте» | 3 шт. |
| 36 | Набор резиновых игрушек «Рыбы» | 3 шт. |
| 37 | Секундомер | 1 шт. |
| 38 | Термометр для воды | 1 шт. |
| 39 | Термометр комнатный | 1 шт. |
| 40 | Магнитофон | 1 шт. |
| 41 | Свисток | 1 шт. |
| 42 | Пластмассовые корзины | 4 шт. |
| 43 | Сетка для игры с мячами | 1 шт. |
| 44 | Наглядные пособия (картинки, схемы, плакаты, книжки) | |
| 45 | Ориентиры на дне бассейна и по бортикам | |

Список используемой литературы

1. Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду» - СПб: «Детство – ПРЕСС», 2003. – 80 с.
2. Т.И. Осокина, Е.К., Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей. – М.: «Просвещение», 1991.
3. Л.Ф. Еремеева «Научите ребенка плавать. Программа обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: «Детство – ПРЕСС», 2005.
4. Т.С. Казаковцева «Программа по валеологии и физической культуре для дошкольных образовательных учреждений. – Киров, 1991.
5. Т.И. Осокина «Как научить детей плавать. – М.:»Просвещение», 1985.
6. А.Котляров, Г. Котлярова «Учимся плавать», журнал Дошкольное воспитание. – 2005. - № 6. – с.60 – 61.
7. Б.Н. Никитский «Плавание». – М.: Просвещение, 1981.
8. М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками». – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с. (Растим детей здоровыми).
9. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб. : «Издательство «Детство – ПРЕСС», 2011. – 336 с.
10. Э.Й. Адашкявичене. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. Москва «Просвещение» 1992