Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №635
Приморского района Санкт-Петербурга

Отделение дошкольного образования детей

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.20

Утверждено
Директор ГБОУ школы №635
_____ Е.С. Пименова
Приказ № 171 от 01.09.20

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре

(Бассейн)

НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Программа реализуется инструктором
по физической культуре:
Аксеновым М.Ю.

Санкт-Петербург
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	1
1.1Пояснительная записка	2
1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы	2
1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса	3
1.4 Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики 1.4.1. Возрастные особенности психофизического развития детей от 3 до 7 лет	4
1.5 .Планируемые результаты освоения дошкольниками образовательной программы по плаванию	6
1.5.1 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	6
Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	
Педагогическая диагностика	6
2. Организационный раздел	7
2.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения непрерывной образовательной деятельности по плаванию.	8
2.2. Обеспечение безопасности НОД по плаванию	9
2.3. Оформление предметно-пространственной среды	10
Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	
2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы на 2020 - 2021учебный год	11
3. Содержательный раздел	18
3.1. Содержание непрерывной образовательной деятельности на 2020-2021 год	19
3.2.Формы, способы, методы и средства реализации программы по плаванию	19
Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	
3.3. Взаимодействие с семьей	21
3.4. Перспективное и календарное планирование на текущий год	23
3.5. Система педагогического мониторинга достижения планируемых результатов	67
3.6. Список, используемых, методических пособий	68
3.7. **Краткая презентация рабочей программы**	69

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Деятельность Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 635 Приморского района Санкт-Петербурга (далее ГБДОУ) в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» направлена на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Рабочая программа по плаванию инструктора по физической культуре ГБДОУ детского сада №89 Приморского района Санкт-Петербурга (далее РП) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26 с изменениями и дополнениями от 27.08.2015 г).
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015г. № 2/15), Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".

РП реализуется на государственном языке Российской Федерации. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования по физическому развитию воспитанников дошкольного возраста от 3 до 8 лет. Возраст воспитанников учитывается на 1 сентября 2020г.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

1.2 Цель и задачи деятельности ДОУ

Цель и задачи ДОУ по реализации программы по плаванию определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи: 1. Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).
Способствовать оздоровлению детского организма;
Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков

1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса

В организации образовательного процесса на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.
Рабочая программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

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

Методы обучения.

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

1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

1.4.1. Возрастные особенности психофизического развития детей от 3 до 7 лет.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

Четвёртый год жизни ребёнка характерезуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3–4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низкая выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3-4 лет. Весо–ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг. На четвёртом году жизни

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

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из–за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночник ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их

выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Подготовительный дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по - прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

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

1.5. Планируемые результаты освоения общеобразовательной программы дошкольного образования

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

1.5.1. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Целевые ориентиры образовательной программы дошкольного образования ГБОУ № 635 базируются на ФГОС ДО и целях и задачах. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры , освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Дети должны знать:

-основные правила безопасности поведения на воде

-правила личной гигиены

-основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

-о разных стилях плавания («кроль», «брасс»)

-о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

-погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду)

-выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног

-плавать способом «кроль» на груди и спине с полной координацией движений

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа

жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.5.2. Педагогическая диагностика

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

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Диагностика педагогического процесса (мониторинг) индивидуального развития детей позволяет оценить динамику достижений в развитии ребенка на протяжении всего раннего и дошкольного возраста.

В ходе образовательной деятельности педагог создает диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику развития детей, выстраивает индивидуальную траекторию развития каждого ребенка для того, что бы скорректировать свои действия.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию.

Физкультурно-оздоровительные занятия и обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне размером 3м на 6 м, оборудованного лестницей с поручнем для подъема и спуска в воду, и малом спортивном («сухом») зале, расположенного рядом с бассейном .

Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с включением оздоровительных технологий с рациональным режимом деятельности и отдыха детей, может дать наиболее положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

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

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

Большая роль в подготовке и проведении занятий по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они следят за выполнением расписания и готовят подгруппы к плаванию, напоминают правила поведения в бассейне, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с врачом определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое

. Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды(ph,cl);
- ежедневный контроль температурного режима помещений бассейна
- состояние воды и оборудования бассейна

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

Санитарные нормы температурного режима в бассейне в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)
Вторая младшая	+ 30… +320С	+26… +280С
Средняя	+ 28… +290С	+24… +280С
Старшая	+ 27… +280С	+24… +280С
Подготовительная к школе	+ 27… +280С	+24… +280С

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

2.2 Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Образовательную деятельность по плаванию проводить в помещении, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непрерывную образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

- Не проводить образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый ребенок должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- перед занятием и после принять душ
- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице, держась за поручень
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу,
- не кричать;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности

2.3 Оформление предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда достаточно насыщенна, пригодна для совместной деятельности взрослого и ребенка, и самостоятельной деятельности детей, отвечает потребностям детского возраста.

Материально техническое обеспечение программы.

1. Плавательные доски разных размеров
2. Игрушки, предметы, плавающие, разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие, разных форм и размеров
4. Надувные нарукавники.
5. Мячи надувные.
6. Круги разных размеров.
7. Набор мячей для сухого бассейна.
8. Держатели для ног
10. Ласты
11. Поролоновые палки (нудолсы)

2. 4. Система физкультурно-оздоровительной работы на 2020 - 2021 учебный год

В ГБДОУ детский сад № 635 проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Пристальное внимание уделяется на выработку у детей правильной осанки.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; дети приучаются находиться в помещении в облегченной одежде.

Обеспечивается достаточное пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня, оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке, инициатива детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования, тем самым у детей воспитывается интерес к физкультурным занятиям, воспитанники учатся пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки длительностью 1–3 минуты.

Регулярно проводятся Дни здоровья с активным привлечением родительской общественности.

	Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы	Возрастные группы Периодич-ность	Ответст-венные
1	Общие требования	1. Создание экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий: • Соблюдение санитарных и гигиенических требований. • Сквозное проветривание помещений (3 раза в день в отсутствие детей) • Поддерживание температуры воздуха в пределах 20 – 22 градусов. 2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку). 3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду. 4. Индивидуальный и дифференцированный подход в режимных процессах и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития ребенка. 5. Оптимальный двигательный режим	Все возрастные группы в течении года	ст.медсестра, ст.воспитатель, воспитатели
2	Создание условий для двигательной активности	- Гибкий режим; - занятия по подгруппам; - оснащение (спортинвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах); - индивидуальный режим пробуждения после дневного сна	Все возрастные группы; в течении года	заведующий ст.воспитате львоспитател и
3	Организация рационального питания	- С – витаминизация третьего блюда - соблюдение питьевого режима - выполнение натуральных норм 10-ти дневного меню - контроль детей-аллергиков	Все возрастные группы	ст.медсест ра, шеф-повар, пом.воспи тателей

4	Система двигательной активности; психологической помощи	- утренняя гимнастика (общеразвивающие упражнения; упражнения для укрепления мышц спины (профилактика нарушений осанки); упражнения для укрепления стопы, голени (профилактика плоскостопия, плоско-вальгусной стопы); - гимнастика после дневного сна; - дыхательная гимнастика; - упражнения для укрепления мышц глаз (профилактика близорукости) - физкультминутки на занятиях; - самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями; - прием детей на улице в теплое время года; - физкультурные занятия; - физкультура на улице; - двигательная активность на прогулке; - подвижные игры; - спортивные праздники физкультурные досуги, забавы, игры; - игры, хороводы, игровые упражнения; - динамический час; - релаксация; - минутки настроения; - утренний и вечерний круг; - занятия по плаванию	Все возрастные группы Ежедневно по расписанию занятий по плану мероприятий	ст.медсестра, ст.воспитатель, воспитатели, инструктор по физ.культуре, музыкальные руководители
5	Система закаливания	- утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; - утренняя и гимнастика после сна; - одежда по сезону; - сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); - контрастные воздушные ванны (перебежки); - солнечные ванны (в летнее время); - обширное умывание - дыхательная гимнастика; - умывание и мытье рук прохладной водой перед приемом пищи и после каждого загрязнения рук. - ходьба босиком по ребристым дорожкам и резиновым коврикам (до и после сна). - воздушные ванны до и после сна (по 5 – 10 минут). - оздоровительные прогулки, ежедневно (до 4 – 3,5 часов) - занятия по плаванию	Все возрастные группы Ежедневно	ст.медсестра, ст.воспитатель, воспитатели

6	Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия:	- закаливающие процедуры; - вакцинопрофилактика; - профилактика гриппа и ОРВИ;	Все возрастные группы; по плану; с сентября по апрель	ст.медсестра, ст.воспитатель, воспитатели
7	Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности	- диагностика уровня физического развития; - диспансеризация детей детской поликлиникой; - диагностика физической подготовленности; - диагностика развития ребенка; - составление паспорта здоровья группы - листы здоровья	Все возрастные группы; по плану; 2 раза в год;	врач, ст.медсестра, ст.воспитатель, воспитатели
8	Просветительская работа (повышение компетентности педагогов и родителей по формированию у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья)	-проведение инструктажей и консультаций для сотрудников; -педагогические советы, посвященные вопросам оздоровления; - консультации для родителей «Если хочешь быть здоров, закаляйся»; - беседы с воспитанниками о здоровье и здоровом образе жизни; - организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации; - выпуск газет о здоровье; - привлечение родителей к физкультурно-оздоровительным мероприятиям ДОУ; - родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья; - уголки здоровья в каждой группе; - консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	Все возрастные группы; по плану	ст.медсестра, ст.воспитатель, воспитатели

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	**4–5 лет**	**5–6 лет**	**6–7 лет**
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15–20	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30	2 раза в неделю 30–35
	б) на воздухе	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30	1 раз в неделю 30–35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежедневно 5–6	ежедневно 6–8	ежедневно 8–10	ежедневно 10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	г) занятия в бассейне	15-20	20-25	25-30	25-30
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30–45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре Ким Э.Г. на 2020 – 2021 учебный год. 30 часов в неделю.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
6 часов	6 часов	6 часов	6 часов.	6 часов.

Физическое развитие /оздоровительное плавание /

Вторник

09.45-10.00 - младшая группа «Светлячки»
10.00-10.15

10.20-10.45 - старшая группа «Звездочки»
10.45-11.10

11.15-11.45
11.45-12.15 - подготовительная к школе группа «Кузнечики»

Четверг

09.35-09.50 - младшая группа «Б.Коровки»
09.50-10.05

10.10-10.25 - младшая группа «Бабочки»
10.25-10.40

10.45-11.05
11.05-11.25 - средняя группа «Пчелки»

11.30-11.50
- средняя группа «Колокольчики»
11.50-12.10

*** В дни неисправности бассейна, согласно расписанию, проводятся физкультурные занятия на улице

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Содержание непрерывной образовательной деятельности.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.
В подгруппе количество занимающихся не должно превышать 10-12 человек

Группы	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий
Младшая группа	1	15мин.

Средняя группа	1	20мин.
Старшая группа	1	25мин.
Подготовительная группа	1	30 мин.

Возрастная группа	Задача
I младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться. ьПередвигаться по дну бассейна различными способами. Лежать на воде с опорой, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться в воде на спине и животе, скользить по ней, научить выдоху в воду.Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).
Подготовительная к школе	Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скольжение, выполнять плавательные движения ногами и руками,плавание под водой.

3.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры , забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к плаванию, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяются игровые упражнения и соревнования.

Формы организации детей

- групповые;
- командные;
- индивидуальные

Рекомендуются такие формы общеобразовательной деятельности:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- спортивные досуги, развлечения.

Методы обучения плаванию

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

изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Средства обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:
- комплекс подводящих упражнений;
-комплекс общеукрепляющих упражнений.
2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание; - открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.
- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:
- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.
4. Игры и игровые упражнения способствующие
- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- овладению лежание
- развитию умения всплывать
- овладению скольжением
- развитию физического качества

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

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

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

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

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

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.

Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру.

3.3. Взаимодействие с семьей.

Основные цели и задачи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

• изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

• знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

• информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

• создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

• привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

• поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям

Перспективный план по взаимодействию с семьями воспитанников на 2020-2021 учебный год.

Месяц	Родительские собрания	Консультации с родителями	Тематика наглядных материалов	Другие материалы (в т.ч. анкетирование)
Сентябрь	Роль родителей в воспитании здорового ребенка. «Особенности физического развития детей в дошкольном возрасте».	«Какой вид спорта выбрать для ребенка?»	Наглядная информация по теме: «Детские виды спорта»	
Октябрь		«Здоровье начинается со стопы. Какой должна быть обувь для дошкольника?» Плоскостопие у ребенка. Как его предотвратить»	Наглядная информация по теме: «Плоскостопие у ребенка»	Анкета – «Физкультура и спорт в вашей жизни».
Ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Индивидуальные консультации	Устный журнал.	
Декабрь	Участие в групповых родительских собраниях. Тема: «Активный детский отдых зимой». Закаливание	«Собираясь с малышом на лыжную прогулку»	Наглядная информация по теме: «Лыжная прогулка»	
Январь		«Учите детей плавать! Влияние плавания на организм	Наглядная информация	Фото
Февраль		«Детско-родительские отношения в совместной двигательной деятельности».	Картотека считалочек по разным видам спорта.	
Март		Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Наглядная информация	Анкета - «Сохранение и укрепление здоровья в вашей семье».
Апрель		«Если хочешь быть здоров – закаляйся!	Наглядная информация по теме: правила закаливания.	
Май	Участие в групповых родительских собраниях. Тема: «Организация двигательной активности ребенка летом».	«Профилактика нарушений осанки у детей»	Наглядная информация по теме: «Профилактика нарушения осанки у детей»	

3.4. Перспективное и календарное планирование на 2020-2021 учебный год.

МЛАДШАЯ ГРУППА. Сентябрь.

неделя	Непрерывная образовательная деятельность	Цель и задача	Приемы и методы	Используемые пособия
I-II	Адаптационный период	Сформировать положительную установку на посещении детского сада	Беседа, рассказ, развлечения, экскурсии по детскому саду, дидактические и подвижные игры, способствующие возникновению положительных эмоций у детей	Прогулки, игры, режим дня
III-IV	Экскурсия в бассейн	Ознакомить детей с помещением бассейна и раздевалками с душевыми. Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, как должны сложить одежду, принять душ, вытереться. одеться	Беседа, рассказ о воде и ее свойствах. Водный мир и его обитатели. Правила поведения в бассейне, техника безопасности на воде.	Наглядные пособия

ОКТЯБРЬ

	Непрерывная образовательная деятельность	Цель и задача	Приемы и методы	Используемые пособия
I неделя	Гигиенические процедуры, принятие душа. Знакомство с бассейном и водой	Познакомить детей с правилами поведения в бассейне, техникой безопасности на воде. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	На суше: побеседовать с детьми о том, как надо вести себя в бассейне; как мыться под душем, где надо раздеваться. В воде: войти в воду с помощью преподавателя, держась за поручни. Ходить вдоль бортика; окунаться в воду. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка.	Нарукавники надувные,плавающие резиновые игрушки

II неделя	Гигиенические процедуры, принятие душа. Знакомство с бассейном и водой	Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна.	На суше: ходьба, приседание, подниманием рук вверх; прыжки на месте «мячики»; упражнение «сделай дождик». В воде: войти в воду с помощью преподавателя, держась за поручень: ходить в воде вдоль бортика; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками. Прыжки, держась за бортик. Игра «сделаем дождик». Самостоятельные игры с предметами.	Нарукавники надувные, мелкие плавающие предметы
III неделя	Свойства воды. Знакомство с сопротивлением воды	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; активно передвигаться; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	На суше под музыку: ходьба, меняя направление. Наклоны, повороты туловища, движения руками. В воде: вход в воду под присмотром преподавателя, прыжки у бортика, держась руками за поручень. Игра «Солнышко и дождик», «Кто быстрее».	Нарукавники надувные, плавающие игрушки
IV неделя	Свойства воды. Знакомство с сопротивлением воды	Продолжать приучать детей активно передвигаться в воде; подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка; побуждать выполнять разные движения в воде.	На суше под музыку ходьба на носочках по дорожке; приседания; подскоки. Общеукрепляющие упражнения. В воде: самостоятельно войти в воду, окунутся. Ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться за бортик. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать. Свободные игры с игрушками.	Нарукавники надувные, резиновые игрушки

НОЯБРЬ

I неделя	Движение рук в воде. Передвижение в воде	Воспитывать безбоязненное отношение к воде; не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	На суше: ходьба с махом рук вперед – назад; хлопки над головой, перед собой приседания с хлопками. Попрыгать (мячик). Общеразвивающие упражнения по музыку. Вдох и выдох В воде: самостоятельно войти в воду; ходьба; приседания и выпрыгивание из воды; стоя – поливать воду на лицо, похлопать по воде, делая	Нарукавники надувные, резиновые игрушки

			брызги. Игра «Хоровод», «Волны». Самостоятельные игры с игрушками.	
II неделя	Движение рук в воде. Передвижение в воде	Побуждать самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных направлениях. Дыхательные упражнения на воде	На суше: ходьба приседания, наклоны,. Ходьба, высоко поднимая колени. ОРУ по музыку. Вращения руками. Вдох и выдох В воде: войти и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; хлопки по воде. Ходьба по кругу, держась за обруч, наклониться. Приседания – окунуться до носа. Игра «Водяные жуки»; «Лодочки плывут». Игры с игрушками.	Нарукавники надувные, яркие плавающие игрушки
IIIнеделя	Ознакомление со свойствами воды. Передвижение в воде	Учить выдох в воду. Побуждать самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных направлениях	На суше под музыку: ходьба с движениями рук. ОРУ под музыку. Вдох и выдох. В воде: самостоятельно войти в воду и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; передвижения приседания до носа. Ходьба взявшись за руки. «Цепочка». Игра «Лодочки плывут», «Остуди чай», «Ветерок». Самостоятельные игры с игрушками.	Нарукавники надувные, яркие плавающие игрушки
IV неделя	Передвижение в воде Горизонтальное положение	Учить детей принимать горизонтальное положение в воде с поплавком между ног, держась за поручень.	На суше под музыку: ходьба, общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения. В воде: вход в воду самостоятельно, Ходьба и приседание в парах. У бортика, взявшись за поручень руками, хватом снизу, принять горизонтальное положение на спине. «Осьминожки» - передвижение ногами по бортику бассейна, держась за поручень руками. Самостоятельные игры с игрушками.	Нарукавники надувные, яркие плавающие игрушки. Поплавки (держатели для ног)

ДЕКАБРЬ

I неделя	Горизонтальное положение в воде Движение ногами как при плавании стилем «Кроль» на груди	Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, держась руками за поручень. Закреплять умение погружать лицо в воду.	На суше: ходьба, приседания, общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения В воде: вход в воду самостоятельно, ходьба и бег по дну бассейна парами. Погружение до носа в парах. «Фонтаны» - лежа на груди, держась за поручень, работа ногами , поплавок между ног. Игры «Бегом за мячом», «Водолазы».Самостоятельные игры с мячом.	Нарукавники надувные, резиновые игрушки поплавки
II неделя	Движение ногами как при плавании стилем «Кроль» на груди	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, развивать координацию в движениях в воде.	На суше под музыку: ходьба, ходьба с изменением направления. Упражнение «Фонтан» сидя в упоре сзади и в упоре лежа спереди на прямых руках. В воде: войти в воду самостоятельно, ходьба парами; приседания в парах; бег в различных направлениях. Прыжки вверх, держась за поручень. Упражнение «Фонтаны» лежа на груди, держась за поручень, работа ногами, поплавок между ног. Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Моторные лодки».	Нарукавники надувные, резиновые мячики диаметром 6-8 см. поплавки
III неделя	Движение ногами как при плавании стилем «Кроль» на груди	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, развивать координацию в движениях в воде.	На суше: ходьба, ходьба с изменением направления. Общеразвивающие упражнения под музыку. Движения ног (стиль кроль) на спине и животе. В воде: войти в воду самостоятельно,ходьба и бег с поплавком между ног. Приседать и выпрыгивать из воды. Упражнение «Фонтаны» лежа на спине, держась за поручень, работа ногами, поплавок между ног Дыхательные упражнения..	Нарукавники надувные, резиновые мячики диаметром 6-8 см.
IV неделя	Движение ногами как при плавании стилем «Кроль» на груди Вдох и выдох	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем. Осваивать выдох в воду. Воспитывать организованность,		

		умение выполнять задания преподавателя.	На суше: ходьба, Упражнение «Остуди чай». Сдуть бумажку; упор присев, обхватить колени и сгруппироваться. . Общеразвивающие упражнения под музыку. Движения ног (стиль кроль) на спине и животе. В воде: войти в воду, окунуться. Упражнение «Лодочки плывут»; сделать вдох – присесть подуть на воду, губы касаются воды. Упражнение «Остуди чай». Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Карусели»; Игры с плавающими игрушками. Упражнение «Фонтаны» лежа на спине, держась за поручень, работа ногами, поплавок между ног	

ЯНВАРЬ

I неделя	Каникулы			
II неделя	Каникулы			
III неделя	Движение ногами как при плавании стилем «Кроль» на груди. Выдох в воду.	Продолжать упражнять детей в умении делать выдох в воду. Приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.	На суше: ОРУ под музыку, повторить упражнения из предыдущего занятия. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно. В воде: войти в воду, окунуться, наклониться над	Нарукавники надувные, плавающие резиновые игрушки поплавки

			поверхностью воды – дуть до появления кругов и воронки. Погружения с головой под воду. Прыжки с поплавком между ног с опорой на поручень. Горизонтальное положение на спине и животе с поплавком между ног, держась руками за поручень. Игра «Осьминожки», «Кораблики».	
IV неделя	Движение ногами как при плавании стилем «Кроль» на груди. Выдох в воду.	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, воспитывать уверенность в передвижении в воде.	На суше: ходьба. ОРУ под музыку. Движения ногами, как при плавании кролем. В воде: войти в воду, и окунуться. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. Упражнение «Волны на море». Стоя в кругу приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри. Игра «Водолазы» Свободная игра с большими мячами.	Нарукавники надувные, Резиновые мячи поплавки

ФЕВРАЛЬ

I неделя	Горизонтальное положение в воде Движение ногами как при плавании стилем «Кроль» на груди	Научить погружать лицо в воду и вытягивать ноги. Ознакомление со свойствами воды. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	На суше: ходьба. Общеразвивающие упражнения под музыку. Движения ног (стиль кроль) на спине и животе. В воде: самостоятельный вход в воду; игра «принеси игрушку»; дуть на плавающие игрушки; стоя в кругу, взявшись за руки – приседания с погружением головы под воду; упражнение «Спрячемся под воду». Выдох в воду пробовать делать. Самостоятельные игры с игрушками.	резиновые игрушки,нарукавники, круги
II неделя	Погружение в воду с головой	Продолжать упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать выполнять глубокий вдох и продолжительный выдох; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	На суше: легкий бег; ходьба на месте, Общеразвивающие упражнения под музыку. Движения ног (стиль кроль) на спине и животе В воде: вход в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол», бег за игрушками с гребковыми движениями	плавающие резиновые игрушки, не тонующие игрушки,нарукавники

			руками; стоя у бортика – дуть на игрушки; упражнение «Спрячемся под воду» - опустив лицо в воду – выдох в воду. Игра «Переправа».	
III неделя	Выдох в воду Передвижение в воде	Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать безбоязненное отношение к воде, желание активно выполнять упражнения.	На суше: повторить упражнения из предыдущего занятия; разучить упражнение «Стрела». В воде: войти самостоятельно в воду, окунуться, приседания погружаясь в воду с головой, и выпрыгивание из воды; игра «Пузыри». Вдох – выдох в воду, стоя в кругу, наклонившись вперед. Игра «Карусели». Самостоятельные игры с предметами.	маленькие резиновые игрушки, не тонующие игрушки,нарукавники
IV неделя	Погружение в воду и выдох	Закреплять навык погружения в воду с головой; передвижения в воде в различных положениях; воспитывать безбоязненное отношение к воде, желание активно выполнять упражнения.	На суше: ходьба; вращательные движения руками вперед; движения ногами как при плавании кролем на груди, лежа на животе. Игра «Веселые брызги» В воде: войти в воду, самостоятельно окунуться. Упражнение «Лодочки плывут». Игра «Сделаем дождик». Упражнение «Спрячемся под воду» Догонять плавающие игрушки и приносить их. Подпрыгивание и приседание в воду.	плавающие игрушки
		МАРТ		
I неделя	Движения руками	Приучать выполнять движения в воде парами; закреплять навык погружения в воду с головой; приучать действовать в воде уверенно.	На суше: ходьба с вращательными движениями рук; подскоки на месте; движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе. В воде: войти в воду, окунуться; ходить и бегать с разными движениями рук. Упражнения с нудалсами	маленькие плавающие резиновые игрушки, нарукавники нудалсы

II неделя	Лежание на воде с поддержкой	Ознакомить детей с упражнениями помогающие всплытию, учить выполнять глубокий вдох и продолжительный выдох; воспитывать безбоязненное отношение к воде. Продолжить учить ориентироваться в пространстве	На суше; ОРУ под музыку В воде; самостоятельный вход в воду, Дыхательные упражнения в воду. Лежание на воде, держась за поручень на спине, поплавок между ног, на животе.	игрушки, нарукавники поплавок
III неделя	Горизонтальное положение в воде	Научить лежать на воде; продолжать приучать детей делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировке в воде.	На суше; ОРУ под музыку В воде; самостоятельный вход в воду, Дыхательные упражнения в воду. Лежание на воде , держась за поручень на спине, поплавок между ног, на животе.	игрушки, нарукавники
IV неделя	Горизонтальное положение в воде	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.	Н суше: выполнить упражнение «Поплавок». Вращательные движения руками назад, поочередные вращательные движения ногами, как при плавание кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке. В воде: войти в воду, окунуться до шеи, до подбородка. Прыгать вверх и приседать как можно ниже. Упражнение «Медуза», всплыть и лежать на воде с помощью взрослого. Игра «Принеси игрушку». Произвольные игры в воде.	игрушки, нарукавники

АПРЕЛЬ

I неделя	Лежание на воде	Ознакомить со скольжением на груди; продолжать учить опускать лицо в воду; создавать условия для безопорного положения в воде.	На суше: ходьба, ОРУ под музыку, положение «Стрела»; приседания обхватив колени руками; наклоны с постепенным, полным выдохом. В воде: войти в воду, окунуться; «поймай игрушку»; опустить голову сделать выдох в воду «Веселые пузыри»; упражнение «Ляг на руки». Пробовать лежать на воде, держась за бортик. Игра «Крокодилы на охоте» - доставать игрушки со дна бассейна. Свободное плавание.	тонущие маленькие игрушки; резиновые плавающие игрушки
II неделя	Открывание глаз в воде	Ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде, продолжить учить всплывать и лежать на воде; воспитывать	На суше: ОРУ под музыку, «Стрела»; приседание с выпрыгиванием вверх; игра «Веселые пузыри»; упражнение «Воробышки»	тонущие игрушки

		уверенность в своих силах.	В воде: войти в воду, окунуться с головой; сделать выдох в воду; игра «Веселые пузыри», «Катание на буксире»; «стрела» с помощью взрослого. «Найди себе пару». «Достань игрушку». Самостоятельные игры с игрушками.	
III неделя	Скольжение	Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать на воде на спине с помощью взрослого; продолжать учить делать выдох в воду	На суше: ходьба, . Упражнение «Поплавок», приседания с наклоном головы к коленям с дыханием. «Цапли». В воде: войти в воду, окунуться с головой. «Достань игрушку»: выдох в воду; упражнение «Поплавок»; лежать на воде на спине с помощью взрослого. Игра «Найди себе пару». Свободные игры.	тонущие игрушки, резиновые плавающие игрушки
IV неделя	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок»; «Стрела»; «Веселые пузыри»; «Достань игрушку»; «Катание на буксире»; «Ляг на руки».	плавающие и тонущие игрушки

МАЙ

I неделя	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	Повторение игр и упражнений с предыдущей совместной деятельности.
II неделя	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	

СРЕДНЯЯ ГРУППА. Сентябрь.

неделя |-||	Непрерывная образовательная деятельность	Цель и задача	Приемы и методы	используемые пособия
	Адаптационный период	Сформировать положительную установку на посещении детскогосада	Беседа, рассказ, развлечения, экскурсии по детскому саду, дидактические и подвижные игры,способствующие возникновению положительных эмоций у детей	Прогулки, игры, режим дня
|||-|V	Экскурсия в бассейн	Ознакомить детей с помещением бассейна и раздевалками с душевыми. Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, как должны сложить одежду, принять душ, вытереться. одеться	Беседа, рассказ о воде и ее свойствах. Водный мир и его обитатели. Правила поведения в бассейне, техника безопасности на воде.	Наглядные пособия

ОКТЯБРЬ.

неделя	непрерывная образовательная деятельность	цель и задачи	приемы и методы	используемые пособия
I неделя	Правила поведения в бассейне	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены; приучать уверенно входить в воду.	На суше: провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания В воде: самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Окунуться в воду с головой, стоя в кругу, держась за руки. Игра «Невод». Самостоятельные игры с игрушками.	плавающие резиновые игрушки
II неделя	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	На суше: ходьба, ОРУ под музыку, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте. В воде: войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками.	плавающие игрушки
III неделя	Передвижение в воде парами	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой.	На суше: ОРУ под музыку, упражнение «Насос»; потягивания, наклоны, приседания в парах; подпрыгивания «как зайчики». В воде: войти в воду, окунуться; ходить и бегать по бассейну парами в заданном направлении; упражнение «Насос»; погружаться до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки». Самостоятельные игры с игрушками.	плавающие игрушки, мячики

IV неделя	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде	На суше: ходьба, ОРУ под музыку. В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за руки – прыжки в парах. В воде: войти в воду, окунуться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше». Погружение в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Насос». Самостоятельные игры.	плавающие игрушки

НОЯБРЬ

I неделя	Погружение в воду с головой	Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	На суше: ходьба, высоко поднимая колени; круговые движения руками вперед и назад; игра «Крокодилы на охоте»; В воде: войти, окунутся, ходить вдоль бортика, помогая руками; бегать, падать в воду, . Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые игрушки, мячики, нудлс и др.
II неделя	Погружение в воду с головой, движения рук	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.. Положение пальцев в кисти, гребковые движения рук в разных направлениях	На суше: ОРУ под музыку,упражнения из предыдущей деятельности. Круговые движения рук. В воде: войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». «Удержи воду в ладошках». Самостоятельные игры в воде.	тонущие маленькие игрушки
III неделя	Выдох в воду. Движения рук	Научить всплывать и лежать на воде; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировке в воде. Положение пальцев в кисти, гребковые движения рук в разных направлениях	На суше: ОРУ под музыку, дыхательные упражнения, одновременные и попеременные движения рук. В воде: войти в воду, окунуться; передвигаться по дну бассейна, взявшись за руки – «поймай рыбку», попробовать сделать «звезду»; приседания охватив колени руками; игра «У кого больше пузырей». «Удержи воду в ладошках». «Лодочки». «Байдарки».Произвольные игры..	плавающие резиновые игрушки

IV неделя	Вдох и выдох в воду. Движения рук	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; Положение пальцев в кисти, гребковые движения рук в разных направлениях	На суше: ОРУ под музыку, положение «стрела». Вдох и выдох делать , приседая, обхватив колени. Круговые движения руками вперед и назад. гребковые движения рук в разных направлениях В воде: войти, окунуться. Ходить в полуприсяде, на коленях. «Кто быстрей» Выдох делать присев, обхватив колени. У кого больше пузырей». «Удержи воду в ладошках». «Лодочки». «Байдарки».Произвольные игры..	плавающие резиновые игрушки

ДЕКАБРЬ

I неделя	Движения ног.	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем.	На суше: ОРУ под музыку, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плывем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. В воде: войти в воду, окунутся с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движ. ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками.	обруч, плавающие игрушки
II неделя	Лежание на воде	Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий.	На суше: ОРУ под музыку,ходьба. Выдох в приседе. Движения руками наклоняясь вперед; движения ног как при плавании кролем в упоре лежа, в упоре лежа на предплечьях. В воде: войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. У бортика, хватом сверху за поручень, положение лежа на груди с поплавком между ног. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание.	обруч, плавающие игрушки, поплавок

III неделя	Лежание на воде, Движения ног.	Продолжать умение погружаться в воду с головой; учить движениям ног, действовать по сигналу.	На суше: ОРУ под музыку, ходьба. Игра «Принеси игрушку и посчитай»; упражнение в парах. «Насос»; движения ногами как при плавании способом кроль из упора на предплечья. В воде: войти в воду, передвижения, бег. Дыхательные упражнения. У бортика, хватом сверху за поручень, положение лежа на груди с поплавком между ног попеременное движения ног. С поплавком и без. Игра «Насос»; «На буксире»; «Принеси игрушку и посчитай». Рассматривать предметы на дне бассейна. Самостоятельное плавание.	тонущие мелкие предметы, обруч, плавающие игрушки, поплавок
IV неделя	Лежание на воде, Движения ног.	Продолжать учить лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий. закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза.	На суше: повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. В воде: войти в воду, окунуться с головой. дыхание. Выдох, стоя парами «Насос». Игра «На буксире» с движением ног. Присесть – опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. Игра «Мы веселые ребята». У бортика, хватом сверху за поручень, положение лежа на груди с поплавком между ног попеременное движения ног. «фонтан» С поплавком и без. Игра «Насос»; «На буксире»; «Принеси игрушку Самостоятельные игры в воде.	мелкие предметы тонущие,поплавок

ЯНВАРЬ

I неделя		Каникулы		
II неделя		Каникулы		

III неделя	Лежание на воде, Движения ног.	Продолжать учить лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий. закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза.	На суше: На суше: повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. В воде: войти в воду, окунуться. Ходьба по бассейну спиной вперед с гребковыми движениями руками; Делать выдохи в воду, держась за бортик; У бортика, хватом сверху за поручень, положение лежа на груди с поплавком между ног попеременное движения ног. «фонтан» С поплавком и без. Игра «Насос»; «На буксире»; «Принеси игрушку Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	Всплывание и лежание на воде на груди.	Продолжать знакомить со скольжением на груди с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем.	На суше:ОРУ под музыку , ходьба. Движения ног в упоре лежа на животе и на спине. Движения рук. В воде: Ходьба с плавательной доской. Игровые упражнения: «Фонтаны»; «Лягушата»; «Пароходы в тоннеле»; «Пузыри - у кого больше». Выполнять скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание, игры с игрушками.	плавающие игрушки

ФЕВРАЛЬ

I неделя	Всплывание и лежание на воде на груди.	Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду: работать ногами, как при плавании кролем.	На суше: ОРУ под музыку, упражнение «стрела», «фонтаны», «морская звезда». В воде: войти и окунуться. Упражнение «Медуза», «Морская звезда». Игровое упражнение «Фонтаны». Отталкиваясь руками от дна – всплыть. Игра «Поезд в тоннель» (через обруч скольжение); подпрыгивание в обруч. Выдохи в воду «Веселые пузыри». Самостоятельное плавание с игрушками.	обруч, диаметром 70 см. плавающие игрушки

II неделя	Всплывание и лежание на воде на спине.	Учить детей всплывать и лежать на спине; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение.	На суше: ходьба, круговые движения руками по очереди вперед и назад; лежа на животе; движения ногами вверх – вниз; подскоки со сменой направления, упражнение «Стрела». В воде: войти в воду, окунуться с головой. Упражнение «Медуза», погружение в воду после вдоха с головой, выдох в воду. «Спрячемся под воду». Скольжение на груди. «Смелые ребята», «Пузыри – кто больше». Свободное плавание с мячами.	резиновые мячи диаметром 16-20 см. плавательные доски
III неделя	Скольжение на груди с выдохом	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию.	На суше: ОРУ под музыку, упражнения руками «Мельница», «Поплавок» с задержкой дыхания; игра «Лягушата». В воде: войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами как при плавании кролем. Скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»; «Веселые ребята».	обруч, диаметром 70 см., плавающие игрушки плавательные доски
IV неделя	Скольжение на груди с выдохом.	Продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; воспитывать смелость, целеустремленность; развивать координацию в воде.	На суше: повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. В воде: войти в воду, «Крокодилы на охоте»; «Утки – нырки»; «Поезд в тоннель» через обруч; «Водолазы». Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые и мелкие тонущие игрушки
Март				
I неделя	Скольжение на груди с выдохом. Скольжение с отталкиванием, лежание на спине	Упражнять детей в скольжении(отталкиваясь от стенки бассейна). Формировать умение на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.	На суше» ОРУ под музыку. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа. В воде: войти в воду, окунуться с головой дыхание, держась рукой о бортик, горизонтальное положение, делать выдох, опустив лицо в воду. Скользить на груди.. Игра «Водолазы»,»Смелые ребята». Хватом руками снизу за поручень у бортика , положение лежа на спине, поплавок между ног.	Плавательные доски. Мягкие тонущие игрушки, поплавок.
II неделя	Скольжение на груди с выдохом. Скольжение с отталкиванием, лежание на спине	Упражнять детей в скольжении(отталкиваясь от стенки бассейна). Формировать умение на спине; воспитывать самостоятельность,	На суше» ОРУ под музыку. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа. В воде: войти в воду, окунуться с головой дыхание, держась	

		смелость	рукой о бортик, горизонтальное положение, делать выдох, опустив лицо в воду. Скользить на груди.. Игра «Водолазы»,»Смелые ребята». Хватом руками снизу за поручень у бортика , положение лежа на спине, поплавок между ног.	Плавательные доски. Мягкие тонущие игрушки, поплавок.
III неделя	Скольжение на груди с движениями ног. Лежание на спине	Упражнять детей в скольжении(отталкиваясь от стенки бассейна). Формировать умение на спине; воспитывать самостоятельность,	На суше» ОРУ под музыку. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа. В воде: войти в воду, окунуться с головой дыхание, держась	
IV неделя	Скольжение на груди с движениями ног. Лежание на спине с движениями ног	смелость Упражнять детей в скольжении(отталкиваясь от стенки бассейна). Формировать умение на спине; воспитывать самостоятельность, смелость	рукой о бортик, горизонтальное положение, делать выдох, опустив лицо в воду. Скользить на груди.. Игра «Водолазы»,»Смелые ребята». Хватом руками снизу за поручень у бортика , положение лежа на спине, поплавок между ног. На суше: ОРУ под музыку, круговые движения руками вперед и назад; подпрыгивание на месте на левой и правой ногах; на обеих ногах; упражнение «Друг за другом». В воде: зайти в воду, окунуться: выдох в воду «Веселые пузыри»; скольжение с доской в руках на груди; с движением ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок».	Плавательные доски. Мягкие тонущие игрушки, поплавок.

АПРЕЛЬ

I неделя	Скольжение на груди с движением ног	Разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость.	На суше: ОРУ под музыку, круговые движения руками вперед и назад; подпрыгивание на месте на левой и правой ногах; на обеих ногах; упражнение «Друг за другом». В воде: зайти в воду, окунуться: выдох в воду «Веселые пузыри»; скольжение с доской в руках на груди; с движением ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок».	доски плавательные, игрушки плавающие.
II неделя	Скольжение с движением ног	Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте: учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение	На суше: перекаты с носка на пятку; разновидности бега; приседания в парах; «Насос»; «Поплавок»; имитация движения ног сидя; стоя – имитация движения рук как при плавании кролем.	плавающие резиновые игрушки

		выдоха в воду.	В воде: войти в воду, окунуться с головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море волнуется». Свободное плавание, игры с игрушками.	
III неделя	Скольжение с предметом в руках и движением ног	Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в пространстве.	На суше: повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий. В воде: войти, окунуться с головой. Подныривание в обруч; свободно лечь на воду. «Морская звезда»; «Медуза». Плавать на груди, при помощи движения ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в тоннель». Свободные игры.	обруч, диаметром 70 см., плавающие доски.
IV неделя	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Смотреть предыдущую деятельность	Повторить упражнение из предыдущей деятельности.	плавательные доски, мелкие тонущие игрушки

МАЙ

I неделя	Закрепление пройденного материала	В воде: «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы»	плавательные доски, мелкие тонущие игрушки.
II неделя	Закрепление пройденного материала	В воде: «Поплавок»; «Морская звезда»; «Торпеда»; «Веселые ребята»; «Фонтан»; «Поезд в тоннель»; «Водолазы»; «Веселые пузыри».	мелкие тонущие игрушки, плавательные доски.

СТАРШАЯ ГРУППА. Сентябрь.

неделя	Непрерывная образовательная деятельность	Цель и задача	Приемы и методы	Используемые пособия
|-||	Адаптационный период	Сформировать положительную установку на посещении детскогосада	Беседа, рассказ, развлечения, экскурсии по детскому саду, дидактические и подвижные игры,способствующие возникновению положительных эмоций у детей	Прогулки, игры, режим дня

III-IV	Экскурсия в бассейн	Ознакомить детей с помещением бассейна и раздевалками с душевыми. Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, как должны сложить одежду, принять душ, вытереться. одеться	Беседа, рассказ о воде и ее свойствах. Водный мир и его обитатели. Правила поведения в бассейне, техника безопасности на воде.	Наглядные пособия

Октябрь.

неделя	непрерывная образовательная деятельность	цель и задачи	приемы и методы	используемые пособия
I неделя	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды учить уверенно, погружаться в воду с головой	На суше: ходьба, ОРУ под музыку, производить выдох в наклоне руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и ольшие ноги». Подскоки на месте. В воде: войти в бассейн в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто; выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги» «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками,	плавающие игрушки
II неделя	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды учить уверенно, погружаться в воду с головой	На суше: ходьба, ОРУ под музыку, производить выдох в наклоне руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и ольшие ноги». Подскоки на месте. В воде: войти в бассейн в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто; выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги» «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками,	плавающие игрушки

III неделя	Передвижение в воде парами	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой.	На суше: ОРУ под музыку, упражнение «Насос»; потягивания, наклоны, приседания в парах; подпрыгивания «как зайчики». В воде: войти в воду, окунуться; ходить и бегать по бассейну парами в заданном направлении; упражнение «Насос»; погружаться до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки». Самостоятельные игры с игрушками.	резиновые плавающие игрушки
IV неделя	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде	На суше: ходьба,ОРУ под музыку; Игра «Доберись до домика»; «Насос». В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за руки – прыжки в парах. В воде: войти в воду, окунуться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше». Погружение в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Насос». Самостоятельные игры.	плавающие игрушки

НОЯБРЬ

I неделя	Погружение в воду с головой	Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	На суше: ОРУ под музыку, ходьба, высоко поднимая колени; круговые движения руками вперед и назад; игра «Крокодилы на охоте»; В воде: войти, окунутся, ходить вдоль бортика, помогая руками; бегать. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые игрушки
II неделя	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде, учить ориентироваться в пространстве.	На суше: упражнения из предыдущей деятельности. Движения ног В воде: войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Движение ног в воде, держась за поручень Упражнение «Достань игрушку». Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.	тонущие маленькие игрушки резиновые мячи диаметром 15-17 см. плавательные доски
III неделя	Выдох в воду	Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное	На суше ОРУ под музыку. Сделать «стрелу»; делать энергичный выдох наклонившись. Движения ног при плавании. В воде: войти в воду, окунуться; Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». «Бегом за мячом» падая с	

		положение в воде.	разбегу в воду и погружаться с головой; выпрыгивать у бортика и погружаться с головой; погрузиться до глаз – сделать выдох. «Подуем на воду»; «Карусели»; «Смелые ребята». Свободная игра с мячом.	
IV неделя	Вдох и выдох в воду	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди.	На суше: положение «Стрела». Вдох и выдох делать, приседая, обхватив колени. Двигать ногами в упоре сидя, как при плавании кролем. Круговые движения руками вперед и назад. В воде: войти, окунуться. Ходить в полуприседе, держась за плавательную доску. Выдох делать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень. «Поезд в тоннеле» используя обруч; «Море волнуется». Самостоятельные игры в воде.	плавательные доски, обруч диаметром 72 см.

ДЕКАБРЬ

I неделя	Лежание на воде	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем.	На суше ОРУ под водой, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плывем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяду. В воде: вход в воду, окунутся с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Движения ног ,держась за поручень, лежа на спине, животе . Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками.	обруч, плавающие игрушки,паролоновые палки(нудолсы)
II неделя	Лежание на воде	Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий.	На суше: ходьба вправо, влево. Выдох в приседе. Движения ног как при плавании кролем на животе и спине. В воде: вход в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Лежание на спине с помощью, с досками .Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах». Самостоятельное плавание.	паролоновые палки(нудолсы), плавательные доски
III неделя	Скольжение	Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	На суше: ОРУ. Упражнение в парах. «Насос»; движения ногами как при плавании способом « кроль» В воде: вход в воду, окунуться с головой; оттолкнувшись от бортика проскользить до другого бортика; Игра «Насос»; «На буксире»; «Принеси игрушку и посчитай». Рассматривать предметы на дне бассейна. Самостоятельное плавание.	тонущие мелкие предметы, паролоновые палки(нудолсы)

IV неделя	Скольжение на груди	Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза.	На суше: повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. В воде: войти в воду, окунуться с головой. Скольжение от бортика к бортику, задержав дыхание. Выдох, стоя парами «Насос». Игра «На буксире» с движением ног. Присесть – опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. Игра «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры в воде.	мелкие предметы тонущие

ЯНВАРЬ

I неделя	Каникулы			
II неделя	Скольжение на груди и спине	Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду	На суше: ОРУ под музыку, ходьба, бег на месте. Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. «Стрела» - упражнение. В воде: вход в воду,Разминка в воде. Скольжение на груди с доской. Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде.	Плавательные доски.
III неделя	Скольжение на груди,спине с поддержкой			плавающие резиновые игрушки, паролоновые палки(нудолсы)
IV неделя	Скольжение на спине с поддержкой	Продолжать знакомить со скольжением на спине с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем.	На суше: бег, ходьба. ОРУ, В воде: вход в воду.Ходьба, бег,передвижения. Игровые упражнения: «Фонтаны»; «Лягушата»; «Пароходы в тоннеле»; «Пузыри - у кого больше». Выполнять скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание, игры с игрушками.	плавающие игрушки

ФЕВРАЛЬ

I неделя	Всплывание и лежание на воде на груди.	Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду: работать ногами, как при плавании кролем. Умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать	На суше:ОРУ под музыку; ходьба высоко поднимая колени; пролезание в обруч; упражнение «стрела», «фонтаны», «морская звезда». В воде: войти и окунуться. Упражнение «Медуза», «Морская звезда». Игровое упражнение	обруч, диаметром 70 см. плавающие игрушки

		умение делать выдох в воду;	«Фонтаны». Отталкиваясь руками от дна – всплыть. Игра «Поезд в тоннель» (через обруч скольжение); подпрыгивание в обруч. Выдохи в воду «Веселые пузыри». Самостоятельное плавание с игрушками.	
II неделя	Всплывание и лежание на воде на спине.	Учить детей всплывать и лежать на спине; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение.	На суше: ОРУ под музыку, ходьба, круговые движения руками по очереди вперед и назад; лежа на животе; движения ногами вверх – вниз; подскоки со сменой направления, упражнение «Стрела». В воде: войти в воду, окунуться с головой. Упражнение «Медуза», погружение в воду после вдоха с головой, выдох в воду. «Спрячемся под воду». Из приседа медленно лечь на спину, всплыть. Скольжение на груди. «Смелые ребята», «Пузыри – кто больше». Свободное плавание с мячами.	резиновые мячи диаметром 16-20 см.
III неделя	Скольжение на груди с выдохом .	Совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; формировать навыки лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию. .	На суше: ходьба, легкий бег на носках; упражнения руками «Мельница», «Поплавок» с задержкой дыхания; игра «Лягушата». В воде: войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами как при плавании кролем. Из приседа медленно ложиться на спину; всплывать на поверхность; скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»; «Веселые ребята».	обруч, диаметром 70 см., плавающие игрушки

IV неделя	Скольжение на груди с выдохом	Продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; воспитывать смелость, целеустремленность; развивать координацию в воде	На суше: повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. В воде: войти в воду, окунуться с разбега игра «Крокодилы на охоте»; «Утки – нырки»; «Поезд в тоннель» через обруч; «Водолазы». Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые и мелкие тонущие игрушки

МАРТ

I неделя	Скольжение на спине	Продолжать разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость	На суше: легкий бег, ходьба в полуприседе, руки за спиной. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа, «Поплавок». В воде: войти в воду, бегать в разных направлениях. «Медуза», «Поплавок». Погружение в воду с головой с выдохом, лежание на спине. Игра «Водолазы»; «Мы веселые ребята». Самостоятельная игра в воде с игрушками.	тонущие мелкие игрушки ,плавательные доски
II неделя	Скольжение с отталкиванием	Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.	На суше: легкий бег, ходьба со сменой направления по сигналу. Упражнение «Стрела», «Поплавок». Движения ногами в упоре лежа как при плавании кролем. В воде: войти в воду, окунуться с головой; дыхание, держась рукой за бортик; бег парами; скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна; держась за бортик – горизонтальное положение, делать выдох, опустив лицо в воду. Скользить на спине. Игра «Водолазы»; «Смелые ребята». Произвольное плавание.	мягкие тонущие игрушки
III неделя	Скольжение с предметом в руках	Закреплять навык открывания глаз в воде; опробовать скольжение с доской; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	На суше: повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. Ознакомить со способами удержания плавательной доски. В воде: войти в воду, окунуться. Приседания в парах, с открыванием глаз в воде. То же выполняя выдох в воду. Скользить с доской, вытянув руки. То же с выдохом в воду. Игры «Водолазы»; «Щука». Самостоятельные игры в воде, произвольное плавание.	плавательные доски, плавающие игрушки.
IV неделя	Скольжение с предметом в руках	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять	Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности.	плавательные доски, плавающие

		навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с доской.		игрушки.

АПРЕЛЬ

I неделя	Скольжение на груди с движением ног	Разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость.	На суше: легкий бег, ходьба круговые движения руками вперед и назад; подпрыгивание на месте на левой и правой ногах; на обеих ногах; упражнение «Друг за другом». В воде: зайти в воду, окунуться: выдох в воду «Веселые пузыри»; скольжение с доской в руках на груди; с движением ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок».	доски плавательные, игрушки плавающие.
II неделя	Скольжение с движением ног	Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте: учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение выдоха в воду.	На суше: перекаты с носка на пятку; разновидности бега; приседания в парах; «Насос»; «Поплавок»; имитация движения ног сидя; стоя – имитация движения рук как при плавании кролем. В воде: войти в воду, окунуться с головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море волнуется». Свободное плавание, игры с игрушками.	плавающие резиновые игрушки
III неделя	Скольжение с предметом в руках и движением ног	Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в пространстве.	На суше: повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий. В воде: войти, окунуться с головой. Подныривание в обруч; свободно лечь на воду. «Морская звезда»; «Медуза». Плавать на груди, при помощи движения ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в тоннель». Свободные игры.	обруч, диаметром 70 см., плавающие доски.
IV неделя	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Смотреть предыдущую деятельность	Повторить упражнение из предыдущей деятельности.	

МАЙ

I неделя	Закрепление пройденного материала	В воде: «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы»	плавательные доски, мелкие тонущие игрушки.

II неделя	Закрепление пройденного материала	В воде: «Поплавок»; «Морская звезда»; «Торпеда»; «Веселые ребята»; «Фонтан»; «Поезд в тоннель»; «Водолазы»; «Веселые пузыри».	мелкие тонущие игрушки, плавательные доски.

Подготовительная группа. Сентябрь.

неделя	Непрерывная образовательная деятельность	Цель и задача	Приемы и методы	Используемые пособия
I-II	Адаптационный период	Сформировать положительную установку на посещении детскогосада	Беседа, рассказ, развлечения, экскурсии по детскому саду, дидактические и подвижные игры,способствующие возникновению положительных эмоций у детей	Прогулки, игры, режим дня
III-IV	Экскурсия в бассейн	Ознакомить детей с помещением бассейна и раздевалками с душевыми. Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, как должны сложить одежду, принять душ, вытереться. одеться	Беседа, рассказ о воде и ее свойствах. Водный мир и его обитатели. Правила поведения в бассейне, техника безопасности на воде.	

ОКТЯБРЬ

неделя	непрерывная образовательная деятельность	цель и задачи	приемы и методы	используемые пособия
I неделя	Правила поведения в бассейне	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены;.	На суше: провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания В воде: самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Окунуться в воду с головой, стоя в кругу, держась за руки. Игра «Невод». Самостоятельные игры с игрушками.	плавающие резиновые игрушки

II неделя	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой. .	На суше: ходьбаОРУ под музыку, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте. В воде: войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками. . На суше: Разминка. ОРУпод музыку. В воде: войти в воду, окунуться; ходить и бегать по бассейну парами в заданном направлении; упражнение «Насос»; погружаться до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки». Самостоятельные игры с игрушками.	плавающие игрушки резиновые плавающие игрушки
III неделя	Передвижение в воде парами	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой		
IV неделя	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде	На суше: ходьба ,ОРУ под музыку; В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за руки – прыжки в парах. В воде: войти в воду, окунуться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше». Погружение в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Насос». Самостоятельные игры.	плавающие игрушки

НОЯБРЬ

I неделя	Погружение в воду с головой	Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	На суше: ходьба, высоко поднимая колени; круговые движения руками вперед и назад; игра «Крокодилы на охоте»; подскоки на двух ногах с продвижением вперед В воде: войти, окунутся, ходить вдоль бортика, помогая руками; бегать. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые игрушки
II неделя	Погружение в	Побуждать детей самостоятельно	На суше: упражнения из предыдущей деятельности.движения	тонущие

	воду с головой	погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	ног. В воде: войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой.Движение ног в воде, держась за поручень Упражнение «Достань игрушку». Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.	маленькие игрушки
III неделя	Выдох в воду	Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	На суше: легкий бег, ходьба высоко поднимая колени; сделать «стрелу»; делать энергичный выдох наклонившись. Движения ног при плавании. В воде: войти в воду, окунуться; Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». «Бегом за мячом» падая с разбегу в воду и погружаться с головой; выпрыгивать у бортика и погружаться с головой; погрузиться до глаз – сделать выдох. «Подуем на воду»; «Карусели»; «Смелые ребята». Свободная игра с мячом.	резиновые мячи диаметром 15-17 см. плавательные доски
IV неделя	Вдох и выдох в воду	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди.	На суше: положение «Стрела». Вдох и выдох делать, приседая, обхватив колени. Двигать ногами в упоре сидя, как при плавании кролем. Круговые движения руками вперед и назад. В воде: войти, окунуться. Ходить в полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох делать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень. «Поезд в тоннеле» используя обруч; «Море волнуется». Самостоятельные игры в воде.	плавательные доски, обруч диаметром 72 см.

ДЕКАБРЬ

I неделя	Лежание на воде	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем.	На суше: ОРУ с музыкой, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плывем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из упора присев. В воде: вход в воду, окунутся с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Движения ног ,держась за поручень,лежа на спине, животе Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками.	обруч, плавающие игрушки, паролоновые палки(нудолсы)

II неделя	Лежание на воде	Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий.	На суше: ходьба вправо, влево. Выдох в приседе. Движения ног как при плавании кролем на животе и спине. В воде: вход в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки.Лежание на спине с помощью, с досками .Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах». Самостоятельное плавание.	паролоновые палки(нудолсы), плавательные доски
III неделя IV неделя	Скольжение Скольжение на груди	Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу. Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза.	На суше: ОРУ. Упражнение в парах. «Насос»; движения ногами как при плавании способом « кроль» В воде: вход в воду, окунуться с головой; оттолкнувшись от бортика проскользить до другого бортика; Игра «Насос»; «На буксире»; «Принеси игрушку и посчитай». Рассматривать предметы на дне бассейна. Самостоятельное плавание. На суше: повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. В воде: войти в воду, окунуться с головой. Скольжение от бортика к бортику, задержав дыхание. Выдох, стоя парами «Насос». Игра «На буксире» с движением ног. Присесть – опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. Игра «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры в воде.	тонущие мелкие предметы, паролоновые палки(нудолсы

ЯНВАРЬ

I неделя		Каникулы		
II неделя	Скольжение на груди и спине	Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду	На суше: ходьба, ОРУ под музыку. Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. «Стрела» - упражнение. В воде: вход в воду, Разминка в воде. Скольжение на груди с доской. Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде.	Плавательные доски.
III неделя	Скольжение на груди,спине с поддержкой	Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в	На суше: ходьба, ОРУ под музыку. Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. «Стрела» - упражнение.	плавающие резиновые игрушки,

		воду	В воде: вход в воду,Разминка в воде. Скольжение на груди с доской. Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой.	паролоновые палки(нудолсы)
IV неделя	Скольжение на спине с поддержкой	Продолжать знакомить со скольжением на спине с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем.	На суше: ходьба. ОРУ под музыку, В воде: вход в воду.Ходьба, бег,передвижения. Игровые упражнения: «Фонтаны»; «Лягушата»; «Пароходы в тоннеле»; «Пузыри - у кого больше». Выполнять скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание, игры с игрушками.	плавающие игрушки

ФЕВРАЛЬ

I неделя	Всплывание и лежание на воде на груди.	Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду: работать ногами, как при плавании кролем. Умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение делать выдох в воду;	На суше: бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезание в обруч; упражнение «стрела», «фонтаны», «морская звезда». В воде: войти и окунуться. Упражнение «Медуза», «Морская звезда». Игровое упражнение «Фонтаны». Отталкиваясь руками от дна – всплыть. Игра «Поезд в тоннель» (через обруч скольжение); подпрыгивание в обруч. Выдохи в воду «Веселые пузыри». Самостоятельное плавание с игрушками.	обруч, диаметром 70 см. плавающие игрушки
II неделя	Всплывание и лежание на воде на спине.	Учить детей всплывать и лежать на спине; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение.	На суше: ходьба, круговые движения руками по очереди вперед и назад; лежа на животе; движения ногами вверх – вниз; подскоки со сменой направления, упражнение «Стрела». В воде: войти в воду, окунуться с головой. Упражнение «Медуза», погружение в воду после вдоха с головой, выдох в воду. «Спрячемся под воду». Из приседа медленно лечь на спину, всплыть. Скольжение на груди. «Смелые ребята», «Пузыри – кто больше». Свободное плавание с мячами.	резиновые мячи диаметром 16-20 см.

III неделя	Скольжение на груди с выдохом	Совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; формировать навыки лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию.	На суше: ходьба, легкий бег на носках; упражнения руками «Мельница», «Поплавок» с задержкой дыхания; игра «Лягушата». В воде: войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами как при плавании кролем. Из приседа медленно ложиться на спину; всплывать на поверхность; скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»; «Веселые ребята».	обруч, диаметром 70 см., плавающие игрушки
IV неделя	Скольжение на груди с выдохом.	Продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; воспитывать смелость, целеустремленность; развивать координацию в воде.	На суше: повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. В воде: войти в воду, окунуться с разбега игра «Крокодилы на охоте»; «Утки – нырки»; «Поезд в тоннель» через обруч; «Водолазы». Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые и мелкие тонущие игрушки

МАРТ

I неделя	Скольжение на спине	Продолжать разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость	На суше: ОРУ под музыку, ходьба в полуприседе, руки за спиной. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа, «Поплавок». В воде: войти в воду, бегать в разных направлениях. «Медуза», «Поплавок». Погружение в воду с головой с выдохом, лежание на спине. Игра «Водолазы»; «Мы веселые ребята». Самостоятельная игра в воде с игрушками.	тонущие мелкие игрушки ,плавательные доски
II неделя	Скольжение с отталкиванием	Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.	На суше» ОРУ под музыку, ходьба со сменой направления по сигналу. Упражнение «Стрела», «Поплавок». Движения ногами в упоре лежа как при плавании кролем. В воде: войти в воду, окунуться с головой; дыхание, держась рукой за бортик; бег парами; скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна; держась за бортик – горизонтальное положение, делать выдох, опустив лицо в воду.	мягкие тонущие игрушки

			Скользить на спине. Игра «Водолазы»; «Смелые ребята». Произвольное плавание.	
III неделя	Скольжение с предметом в руках	Закреплять навык открывания глаз в воде; опробовать скольжение с доской; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	На суше: повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. Ознакомить со способами удержания плавательной доски. В воде: войти в воду, окунуться. Приседания в парах, с открыванием глаз в воде. То же выполняя выдох в воду. Скользить с доской, вытянув руки. То же с выдохом в воду. Игры «Водолазы»; «Щука». Самостоятельные игры в воде, произвольное плавание.	плавательные доски, плавающие игрушки.
IV неделя	Скольжение с предметом в руках	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с доской.	Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности.	плавательные доски, плавающие игрушки.

АПРЕЛЬ

I неделя	Скольжение на груди с движением ног	Разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость.	На суше ОРУ под музыку, ходьба круговые движения руками вперед и назад; подпрыгивание на месте на левой и правой ногах; на обеих ногах; упражнение «Друг за другом». В воде: зайти в воду, окунуться: выдох в воду «Веселые пузыри»; скольжение с доской в руках на груди; с движением ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок».	доски плавательные, игрушки плавающие.
II неделя	Скольжение с движением ног	Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте: учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение выдоха в воду.	На суше: перекаты с носка на пятку; разновидности бега; приседания в парах; «Насос»; «Поплавок»; имитация движения ног сидя; стоя – имитация движения рук как при плавании кролем. В воде: войти в воду, окунуться с головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море волнуется». Свободное плавание, игры с игрушками.	плавающие резиновые игрушки

III неделя	Скольжение с предметом в руках и движением ног	Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в пространстве.	На суше: повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий. В воде: войти, окунуться с головой. Подныривание в обруч; свободно лечь на воду. «Морская звезда»; «Медуза». Плавать на груди, при помощи движения ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в тоннель». Свободные игры.	обруч, диаметром 70 см., плавающие доски.
IV неделя	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Смотреть предыдущую деятельность	Повторить упражнение из предыдущей деятельности.	

МАЙ

I неделя	Закрепление пройденного материала	В воде: «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы»	плавательные доски, мелкие тонущие игрушки.
II неделя	Закрепление пройденного материала	В воде: «Поплавок»; «Морская звезда»; «Торпеда»; «Веселые ребята»; «Фонтан»; «Поезд в тоннель»; «Водолазы»; «Веселые пузыри».	мелкие тонущие игрушки, плавательные доски.

3.5. Система мониторинга достижения планируемых результатов.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком и тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, образовательной работы, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

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

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.

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

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

-Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

-Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью

-Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

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

3.6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. СПб. : «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2010.
1. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада
2. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей.
3. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками.
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях – СанПиН 24.1.3049-13.
5. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
6. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.

7. А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт Петербург 2011г
8. Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991г.
9. «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» Петрова Н.Л., Баранов В.А. 2008г.
10. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.М.: Физкультура и спорт, 2000.

Рабочая программа бассейн

Аксенов МАКСИМ Юрьевич
инструктор по физической культуре ГБОУ СО ШколаN635 Приморского района ОДО детей

Одна из задач дошкольного образования – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья и гармоничного физического развития ребенка.

Занятия в бассейне – наиболее гармоничная физическая нагрузка, одно из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития ребенка. Не перегружая детский организм, оно тренирует максимальное количество органов и систем.

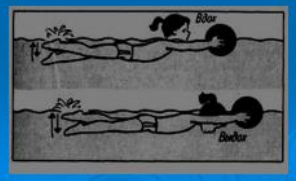
Цель занятий в бассейне:

- Закаливание и укрепление детского организма;
- Обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями;
- Создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем) ;
- Предоставление детям возможности научиться плавать;
- Преодоление чувства страха и боязни воды.

Задачи:

- Обучение навыкам плавания;
- Обучение навыкам личной гигиены;
- Воспитание физических качеств;
- Бережного отношения к своему здоровью;
- Безопасного поведения на воде.

«Пузыри».
Нужно сделать глубокий вдох, окунуть лицо в воду, а затем медленно начать выпускать воздух через рот. Нужно учить ребенка задерживать дыхание на 10-15 секунд, не глотая воду. Кроме того, научить его поворачивать голову влево и дышать, не отрывая голову от воды: при повороте головы в сторону, когда рот снаружи,— глубокий вдох, при возвращении в положение «лицо вниз» — выдох в воду.



- Плавание — это не только спорт или физкультура. Ребенок должен получать удовольствие от занятий плаванием. Никакой дискомфорт, и тем более чувство страха не допустимо. Поэтому, если по каким-то причинам ребенок сопротивляется попыткам научиться плавать,

настаивать нельзя.

- Поэтому не рекомендуется начинать самостоятельное обучение и использовать какие-либо вспомогательные средства во время обучения плаванию

не рекомендуется.

Ребенок сразу должен учиться держаться на воде, чувствовать воду. Максимум, что можно использовать, это нарукавники, пояс или воротник, но ни в коем случае

не надувной круг.

Дело в том, что в круге тело приобретает вертикальное положение, и когда придется его снять, чтобы лечь горизонтально, ребенок рефлекторно будет вставать на ноги и тонуть.

Плавание показано и очень необходимо если:

- неврологические патологии без судорожного синдрома (в том числе при гипер- и гипотонусах);
- анемия;
- рахит;
- гипотрофия;
- легкие формы недоразвития опорно-двигательного аппарата;
- врожденные проблемы с шеей.

Плавание противопоказания, если:

- тяжелые врожденные пороки сердца;
- различные острые заболевания — пневмония, ОРВИ с лихорадкой;
- неврологическая патология, которой сопутствует судорожный синдром;
- серьезные нарушения опорно-двигательного аппарата, которые требуют фиксации конечностей (например, вывихи и тазобедренных суставов);
- остеомиелит конечностей;
- стрепто- и стафилококкодермия.

Плавать на поверхности можно практически всем детям, а вот подводное плавание и закаливание требует специального медицинского обследования.
Поэтому прежде, чем позволить ребенку нырять, его необходимо показать педиатру, невропатологу и ортопеду.