Татьяна Викторовна Солдатова

Подписан: Татьяна Викторовна Солдатова
DN: C=RU, OU=Директор, O="МБОУ ""Образовательный комплекс ""СтартУМ"" ", CN=Татьяна Викторовна Солдатова, E=" school13@inbox.ru"
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-09-21 10:45:38
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Принято на заседании
Педагогического совета СП «Детский сад»
МБОУ «ОК «СтартУМ» города Губкина
Белгородской области
Протокол №1 от «31» 08 2023г

Утверждаю: Директор
МБОУ «ОК «СтартУМ» города Губкина
Белгородской области
_____Т.В Солдатова
Приказ № 88 от «01» 09 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Образовательный комплекс «СтартУМ» (структурное подразделение «Детский сад»)
города Губкина Белгородской области
по физическому развитию детей дошкольного возраста (3-7 лет)
на 2023-2024 учебный год (плавание)
(разработана в соответствии с ФГОС ДО, ОП ДО)

Разработчики:
Шестакова Т.Ю., инструктор по физической культуре

Губкин, 2023

Структурное подразделение «Детский сад» Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Образовательный комплекс «СтартУМ» города Губкин Белгородская область

№ п/п	Наименование раздела	Стр
	Введение	**3**
	1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	**5**
1.1.	Пояснительная записка	5
1.2.	Цели и задачи программы	6
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	10
1.4.	Педагогическая диагностика	11
1.5.	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	15
	2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	**15**
2.1.	Возрастные особенности развития детей	15
2.2.	Основные цели и задачи в соответствии с направлениями развития и возрастом детей	18
	3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	**20**
3.1.	Циклограмма деятельности педагога	приложение
3.2.	Режим двигательной активности	20
3.3.	Распределение занятий и образовательных ситуаций в течение учебного года	21
3.4.	Календарно - тематическое планирование по плаванию в младшей группе	21
3.5.	Календарно – тематическое планирование по плаванию в средней группе	33
3.6.	Календарно – тематическое планирование по плаванию в старшей группе	46
3.7.	Календарно – тематическое планирование в подготовительной группе	59
3.8.	Календарно – тематическое планирование в подготовительной группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи	72
3.9.	Игры	84
3.10.	Взаимодействие с семьями воспитанников	84
3.11.	Программный комплекс	85
3.12.	Учебно-методический комплекс к рабочей программе	86
	4. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ	**86**
	5. ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ	**88**

Введение

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

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

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

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

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

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Е.К. Вороновой «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях. Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

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

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе

приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

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

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

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

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

Рабочая программа состоит из 3 разделов, рассчитана на 1 год обучения:

с 1 сентября 2023 г. по 31 августа 2024 г. с детьми четырех возрастных групп:

младшая группа с 3 до 4 лет,

средняя группа с 4 до 5 лет,

старшая группа с 5 до 6 лет,

подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре организации образовательной деятельности по физическому развитию (плавание) разработана и утверждена муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением «ОК «СтартУМ» (структурное подразделение «Детский сад») города Губкина Белгородской области (далее –СП «Детский сад») в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155) в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, (далее – ФГОС ДО), федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, (далее – ФОП ДО), образовательной программой дошкольного образования МБОУ«ОК «СтартУМ» (структурное подразделение «Детский сад») (далее – ОП ДО).

Нормативно-правовой основой для разработки рабочей программы воспитателя (далее –РП) являются следующие документы:

Федеральный уровень

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 17.02.2023 года);
- Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (в ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 года №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрировано Минюстом России 28.12.2022, регистрационный № 71847);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 г. № 59599);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 года №225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.03.2023 года №196 "Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность" (зарегистрирован 02.06.2023 года № 73696);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 года №32 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Региональный уровень

- Закон Белгородской области «Об образовании в Белгородской области» от 30.10.2014 года № 314 (ред. 02.07.2020 года);
- Закон Белгородской области о внесении изменений в статьи 12 и 14 Закона Белгородской области «Об образовании в Белгородской области» от 01.06.2023 года (принят Белгородской областной Думой);
- Постановление Правительства Белгородской области от 30.12.2013 года №528-пп «Об утверждении государственной программы Белгородской области «Развитие образования Белгородской области»;
- Приказ министерства образования Белгородской области от 01.03.2022 года №694 «Об утверждении регионального плана мероприятий ("дорожной карты") по содействию развитию конкуренции в сфере образования на 2022-2025 годы»;
- Приказ министерства образования Белгородской области от 25.03.2022 года №952 «Об утверждении примерного положения о Консультационном центре «Лекотека»;
- Приказ министерства образования Белгородской области от 29.06.2022 года №2090 «Об утверждении положения о системе мониторинга качества дошкольного образования в образовательных организациях Белгородской области»;
- **Приказ Министерства образования Белгородской области от 10.04.2023 года № 1162 «Об организации деятельности по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образования»;**
- Письмо департамента образования Белгородской области от 30.04.2020 года №9-09/14/2380 «Методические рекомендации по насыщению развивающей предметно-пространственной среды элементами «доброжелательного пространства»;

- Письмо министерства образования Белгородской области от 08.06.2022 года №17-09/14/2062 «О повышении качества условий, формирования основ экономического воспитания детей дошкольного возраста»;
- Письмо министерства образования Белгородской области от 14.04.2022 года №17-09/1401/0266 «О повышении качества условий для развития детского технико-конструктивного творчеств»;
- Письмо министерства образования Белгородской области от 13.05.2022 года №17-09/14/1679 «О результатах мониторинга кадрового обеспечения детей дошкольного возраста специалистами психолого-педагогического сопровождения»;
- Письмо министерства образования Белгородской области от 27.05.2022 года №17-09/1866 «О сетевой форме реализации образовательных программ по обучению плаванию детей дошкольного возраста»;
- Письмо министерства образования Белгородской области от 27.07.2022 года №17-09/14/2723 «О перечне игрового и обучающего оборудования для ДОО»;
- Письмо министерства образования Белгородской области от 03.02.2023 года №17-5/6795-017-264 «О совершенствовании учебно-методических и материально-технических условий реализации образовательных программ дошкольного образования»;
- Письмо министерства образования Белгородской области от 27.04.2023 года №17-09/14/1508 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по проведению социально-патриотической акции с участием педагогов, воспитанников дошкольных образовательных организаций и родителей, посвященной юбилею Прохоровского сражения «И память этой битвы в людях свята! И слава до сих пор еще жива...»)

Уровень ДОУ

- Устав МБОУ«ОК «СтартУМ» (структурное подразделение «Детский сад»)
- Образовательная программа дошкольного образования МБОУ«ОК «СтартУМ» (структурное подразделение «Детский сад») (ОП ДО).

Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических 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.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО.

Обязательная часть Программы соответствует ФОП ДО и обеспечивает:

1) обучение и воспитание ребёнка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами;

2) создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее - ДО), ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и

уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

3) создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в общеобразовательную организацию, обеспечивающего ребёнку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места проживания.

Объём обязательной части Программы составляет **не менее 60%** от её общего объёма.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены выбранные программы, направленные на развитие детей в образовательных областях, видах деятельности и культурных практиках (парциальные образовательные программы), отобранные с учётом приоритетных направлений, климатических особенностей, а также для обеспечения коррекции нарушений развития и ориентированные на потребность детей и их родителей:

Объём части, формируемой участниками образовательных отношений, составляет **не более 40%.**

Программа представляет собой учебно-методическую документацию, в составе которой входят:

– тематическое планирование по пяти образовательным областям (социально-коммуникативному развитию, познавательному развитию, речевому развитию, художественно-эстетическому развитию, физическому развитию) ;
– рабочая программа воспитания (далее – Программа воспитания),
– режим и распорядок дня для всех возрастных групп ДОО,
– календарный план воспитательной работы.

1.2 Цели и задачи программы

Основной целью настоящей программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно – двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы).

По мере освоения предлагаемой программы решаются задачи по формированию:

- навыка плавания;
- бережного отношения к своему здоровью;
- навыков личной гигиены;
- умения владеть своим телом в непривычной среде.

Организация и санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию

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

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне

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

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

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

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой 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. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при

раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои
принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

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

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

Возрастная группа	Температура воды (^{0}C)	Температура воздуха (^{0}C)
Младшая	+ 30… +32^{0}C	+26… +28^{0}C
Средняя	+ 28… +29^{0}C	+24… +28^{0}C
Старшая	+ 27… +28^{0}C	+24… +28^{0}C
Подготовительная к школе	+ 27… +28^{0}C	+24… +28^{0}C

Обеспечение безопасности ООД 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.

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, 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 непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности 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 непосредственно 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.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

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

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа опирается на общепедагогические принципы:

- **Систематичности** - занятия проводятся в определенной системе, регулярные занятия оказывают несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **доступности, сознательности** - формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **наглядности** - создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
- **комплексности и интегрированности** - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- **личностной ориентации** - учет разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям каждого возраста;
- **сопровождения** - систематическое наблюдение за развитием ребенка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей: занятия первой и третьей недели - обучающие, второй и четвертой недели - в игровой форме. При повторении упражнений использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать

имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребенка могут внести свои коррективы.

1.4. Педагогическая диагностика

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
Младшая группа	Делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя группа	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 группа	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 группа	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.

	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (средний возраст)

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

Контрольное тестирование (старший возраст)

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

Контрольное тестирование
(подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.

Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

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

1.5. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
Расширение адаптивных возможностей детского организма;
Повышение показателей физического развития детей;
Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
Развитие творческого потенциала и личностного роста ребенка;

Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
Формирование нравственно-волевых качеств.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Возрастные особенности развития детей

Младшая группа (3-4 года)

В младший групп начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

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

***Средняя группа* (4-5 лет)**

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

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

Старшая группа (5-6 лет)

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

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

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

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

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.

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

Характеристики особенностей развития детей с речевыми нарушениями

ОНР – это такая форма патологии речи у детей с нормальным слухом и нормальным интеллектом, при которой нарушено формирование всех компонентов речевой системы. Это и лексика (словарный запас), и грамматика, и связанная речь и звукопроизношение. Речевая недостаточность у дошкольников может варьироваться от полного отсутствия у них общеупотребительной речи до наличия развернутой речи с выраженными нарушениями лексики, грамматики и звукопроизношения. В соответствии с этим принято условное деление на уровни развития (всего 3 уровня), при которых общим является значительное отставание в проявлении активной речи, ограниченный словарный запас, аграмматизм, недостаточность звукопроизношения и фонематического восприятия (восприятия и различия звуков на слух). Степень выраженности названных отклонений различна.

Основной контингент дошкольников в группах с ОНР имеет 2 и 3 уровни речевого развития.

Второй уровень речевого развития характеризуется начатками общеупотребительной речи. Дети используют в общении простые конструкции или искаженные фразы, владеют обиходным запасом.

Словарный запас детей отстает от возрастной нормы. Это проявляется в незнании многих слов, обозначающих, например наименование различных частей тела (туловище, локоть, плечо, затылок…).

Третий уровень речевого развития детей характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами недоразвития словаря, грамматики, звукопроизношения и фонетического слуха. Дети могут более свободно общаться с окружающими, но продолжают нуждаться в помощи родителей и педагогического персонала детского сада, вносящих в их речь соответствующие пояснения, т.к. самостоятельное общение является для них затруднительным. На этом уровне фразовая речь приближается к низкой возрастной норме. Бытовой словарь таких детей в количественном отношении гораздо беднее, чем у их сверстников.

Предпосылки для организационной образовательной деятельности по плаванию ребенка дошкольного возраста с ОНР

Организационная образовательная деятельность плаванием – один из богатейших источников здоровья детей с ОНР. Можно начать заниматься с ребенком и в возрасте 3-4, 5-6 лет, да и практически в любом возрасте. Обязательно надо учитывать возраст и индивидуальные особенности каждого ребенка.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию. Свойства воды оказывает на здоровье ребенка термическое (закаливающее), гигиеническое, механическое и физическое воздействие. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один

из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма. В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма.

Плавание благотворно влияет на весь организм в целом. Развивает мышечную систему ребенка. Органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению пловца, близкому к горизонтальному. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывают благоприятное влияние на деятельность сердечно- сосудистой системы. У детей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движением.

При плавании ребенок дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования и плавание является эффективным укреплением скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство. Большая динамическая работа ног в без опорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить например такое распространенное заболевание как плоскостопие. В результате систематической организованной образовательной деятельности плаванием увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность нервной системы ребенка, отчего он становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке, что особенно важно для детей с ОНР.

Развитие двигательной сферы. Детям с недоразвитием речи наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Этот факт подтверждается анализом анамнестических сведений. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесной и особенно многоступенчатой инструкциям. Дети отстают от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, им трудны такие движения, как перекатывания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге. Типичным является и недостаточный самоконтроль при выполнении задания.

2.2. Основные цели и задачи в соответствии с направлениями развития и возрастом детей

ОО «Физическое развитие»

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

2.Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

3.Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

4.Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

	Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
Физическая культура. Плавание.	Формирование правильной осанки. Оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата. Профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия. Применение умений и навыков плавания в повседневной жизни. Повышение интереса к спорту. Проявление целеустремленности, силы воли, мужественности. Умение выполнять положение лежа в воде, технично плавать кролем, брассом, на спине (индивидуально для каждого). При обучении плаванию детей дошкольного возраста используются разнообразные игры, которые позволяют активно двигаться в воде. **Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Возрастная группа	Количество групп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин. в одной подгруппе
Младшая	1	8-10	от 10-15 до 20
Средняя	1	10-12	от 15-20 до 25-30
Старшая	3	10-12	от 20-25 до 30
Подготовительная к школе	3	10-12	от 25 до 30

Распределение количества ООД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий	Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц
Младшая	1	35-36	15мин	1
Средняя	1	72	20мин	2часа 40мин
Старшая	1	72	25мин	3часа 20мин
Подготовительная к школе	1	72	30	4

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

Возрастная группа	Количество проведения	Продолжительность проведения
	развлечение	праздник
Младшая	1 раз в месяц	
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год

3.3. Распределение занятий и образовательных ситуаций в течение учебного года

Структурное подразделение «Детский сад» Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Образовательный комплекс «СтартУМ» города Губкин Белгородская область

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
09.00.- 9.25 гр.№4 старш.	09.00.- 09.15 гр.№8 мл.	9.00-9.50 груп. № 7 (бассейн) по подгруппам	9.40-10.05 груп. № 9 (бассейн)	
09.35 - 10.00. гр. № 5старш.	09.25.-09.45 гр. № 6	10.00-10.40 груп. № 6 (бассейн) по подгруппам	10.10- 10.40 груп. № 8 (бассейн)	10.00 -10.30 груп. №10 (бассейн)
10.10-10.35 гр. № 9 стар. гр. комп. напр.	09.55.-10.25 гр. № 10 подг. комп. напр.	10.50- 11.50 груп. № 4 (бассейн) по подгруппам	10.50-11.50 гр. № 5 (бассейн)	10.40-11.50 груп. № 11 (бассейн)
10.45. - 11.15 гр.№7 подг.гр.	10.35 - 11.05 гр. №11подг.	11.00 -11.15 гр.№8 млад. (улица)	11.00.-11.30 гр. № 11 подг. (улица)	11.00 – 11.30 гр. № 4 стар. (улица)
11.00. - 11.20 гр. № 6 сред. (улица)	11.15 – 11.45 гр. № 7 подг. (улица)	11.00-11.25 гр. № 5 (улица)		
11.15 – 11.45 гр. №10 и 9комп.напр. (улица)				

3.4. Календарно – тематическое планирование по плаванию в младшей группе

СЕНТЯБРЬ

неделя	Тема	непосредственно образовательная деятельность	цель и задача	приемы и методы	используемые пособия
I неделя	Детский сад (игрушки, друзья, помещения, территория, занятия)	Ознакомление с водой	Познакомить детей с правилами поведения в бассейне; с водой; 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.	плавающие резиновые игрушки
II неделя	Профессия работников детского сада	Знакомство с сопротивлением воды	Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна.	*На суше:* ходьба, легкий бег; приседание с подниманием рук вверх; прыжки на месте «мячики»; упражнение «сделай дождик». *В воде:* войти в воду самостоятельно под присмотром преподавателя: ходить в воде вдоль бортика; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками. Прыжки, держась за бортик. Игра «сделаем дождик». Самостоятельные игры с предметами.	мелкие плавающие предметы
III неделя	Сезонные изменения в природе. Погода, наблюдения на	Свойства воды	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; активно передвигаться;	*На суше:* ходьба, бег стайкой, меняя направление. Игра «принеси игрушку». Подпрыгивания на месте.	плавающие игрушки

	участке.		воспитывать безбоязненное отношение к воде.	*В воде:* войти в воду самостоятельно; окунуться в воду; подпрыгивания у бортика, держась двумя руками; перенести игрушку с одного бортика на другой; игра «Солнышко и дождик». Свободные игры с игрушками.	
IV неделя	Овощи – фрукты. Сбор урожая. Праздник урожая.	Передвижение в воде	Продолжать приучать детей активно передвигаться в воде; подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка; побуждать выполнять разные движения в воде.	*На суше:* чередовать ходьбу с легким бегом; ходьба на носочках по дорожке; ходьба по кругу; приседания; подскоки. *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.	яркие резиновые игрушки

ОКТЯБРЬ

I неделя	Сельскохозяйственные профессии	Свойства воды	Приучать детей самостоятельно входить и выходить из воды. Воспитывать безбоязненное отношение к воде: приучать детей окунаться и умываться, не вытирая лицо руками. Учить передвижению на руках по дну бассейна. Учить выполнять выдох	*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.	плавающие резиновые игрушки

			перед собой в воздухе.		
II неделя	Деревья кустарники, ягоды, грибы. Безопасное поведение на природе.	Передвижение в воде	Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна.	*На суше:* ходьба, легкий бег; приседание с подниманием рук вверх; прыжки на месте «мячики»; упражнение «сделай дождик». *В воде:* войти в воду самостоятельно под присмотром преподавателя: ходить в воде вдоль бортика; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками. Прыжки, держась за бортик. Игра «сделаем дождик». Самостоятельные игры с предметами.	мелкие плавающие предметы
III неделя	Животные. Подготовка к зиме.	Приучать детей входить в воду самостоятельно, окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; активно передвигаться; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	*На суше:* ходьба, бег стайкой, меняя направление. Игра «принеси игрушку». Подпрыгивания на месте. *В воде:* войти в воду самостоятельно; окунуться в воду; подпрыгивания у бортика, держась двумя руками; перенести игрушку с одного бортика на другой; игра «Солнышко и дождик». Свободные игры с игрушками.	плавающие игрушки
IV неделя	Птицы. Подготовка к зиме.	Передвижение в воде	Продолжать приучать детей активно передвигаться в воде; подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка; побуждать выполнять разные движения в воде.	*На суше:* чередовать ходьбу с легким бегом; ходьба на носочках по дорожке; ходьба по кругу; приседания; подскоки. *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.	яркие резиновые игрушки

НОЯБРЬ

Iнеделя	Я и мое тело. Я расту. Забота о здоровье. Закаливание. Вредные и полезные привычки. Занятия спортом.	«Брызги»	Воспитывать безболезненное отношение к воде; не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	*На суше:* ходьба с махом рук вперед – назад; легкий бег; хлопки над головой, перед собой приседания с хлопками. Попрыгать (мячик). *В воде:* самостоятельно войти в воду; ходьба и бег вдоль бассейна; приседания и выпрыгивание из воды; стоя – поливать воду на лицо, похлопать по воде, делая брызги. Игра «Хоровод». Самостоятельные игры с игрушками.	резиновые игрушки
II неделя	Моя семья. Члены семьи. Семейный отдых. Профессии членов семьи. Любимые занятия-хобби.	Погружение лица в воду	Побуждать самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в различных направлениях. Приступить к упражнению на погружение лица в воду.	*На суше:* ходьба по кругу, держась за обруч, приседания, наклоны, стоя в кругу. Ходьба, высоко поднимая колени. *В воде:* войти и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; хлопки по воде. Ходьба по кругу, держась за обруч, наклониться, опустить лицо в воду. Приседания – окунуться до носа. Игра «Водяные жуки»; «Лодочки плывут». Игры с игрушками.	яркие плавающие игрушки
III неделя	Мебель бытовые приборы	Погружение лица в воду	Продолжать приучать погружать лицо в воду, не бояться брызг; развивать координацию движений.	*На суше:* ходьба, легкий бег. Ходьба, по кругу меняя направление, по сигналу присесть. Стоя в кругу – наклоны лица вниз, приседания держась за обруч. *В воде:* самостоятельно войти в воду и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; передвижения со сменой	яркие плавающие игрушки

				направления. Стоя в кругу – наклоны лица в воду; приседания до носа. Игра «Лодочки плывут». Самостоятельные игры с игрушками.	
IV неделя	ОБЖ. Один дома. Безопасное поведение. Опасные предметы на улицах города.	Горизонтальное положение в воде	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде; опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении.	*На суше:* ходьба, бег; ходьба, высоко поднимая колени; приседания в парах; сидя в упоре сзади – двигать прямыми ногами. *В воде:* войти в воду самостоятельно, разойтись по команде встать в пары. «Найти себе пару». Приседание в парах. Принять упор лежа спереди на прямые руки; ноги вытянуть, они должны всплыть. «Крокодилы» - передвижение по дну бассейна на руках. Самостоятельные игры с игрушками.	яркие плавающие игрушки

ДЕКАБРЬ

Інеделя	Мой город. Достопримечательности, места отдыха.	Горизонтальное положение в воде	Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, закреплять умение погружать лицо в воду.	*На суше :*ходьба, легкий бег; ходьба высоко поднимая колени. Упражнение «крокодилы»; приседания в парах. Прыжки с продвижением вперед. *В воде:* войти в воду, окунуться. Игра «Бегом за мячом»; в парах поочередно приседать, погружаясь в воду. Передвигаться по дну бассейна на руках «Крокодилы». Упражнение «помешать» воду носком. Игра «поймай рыбку»	резиновые игрушки
II неделя	Транспорт. Улицы города. Безопасность	Движение ногами	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в	*На суше:* ходьба, бег, приседания в парах, прыжки с продвижением вперед;	резиновые мячики

	дорожного движения.		упоре лежа на руках; развивать координацию в движениях в воде.	сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. *В воде:* войти в воду самостоятельно, ходьба и бег по дну бассейна парами; передвигаться в различных направлениях, по команде преподавателя; упражнение «Фонтаны» - упоре лежа спереди на прямых руках. Игра «Бегом за мячом». Погружение до носа в парах; самостоятельные игры с мячом.	диаметром 6-8 см.
III неделя	Сезонные изменения в природе. Погода. Наблюдения на участке детского сада. Поведение птиц, животных.	Движение ногами в упоре лежа	Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, двигать ногами как при плавании кролем.	*На суше:* ходьба, бег парами; 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. Принять упор лежа спереди на прямых руках; ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз. Упражнение «Фонтаны» сидя в упоре сзади. Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Моторные лодки». Самостоятельные игры с мячом .	резиновые мячики диаметром 6-8 см.
IV неделя	Новый год	Вдох и выдох	Осваивать вдох и выдох в воду; воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.	*Н суше:* ходьба, бег. Упражнение «Остуди чай». Сдуть бумажку; присесть на корточки, обхватить колени и сгруппироваться. Ходьба по кругу. *В воде:* войти в воду, окунуться.	плавающие резиновые игрушки

				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.	

ЯНВАРЬ

III неделя	Рождество христово. Свет Вифлеемской звезды.	Вдох и выдох	Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.	*На суше:* повторить упражнения из предыдущего занятия. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно. *В воде:* войти в воду, окунуться, наклониться над поверхностью воды – дуть до появления кругов и воронки. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади – движения ногами как при плавании кролем на спине. По сигналу погружаться в воду – садиться, ложиться, приседать. Игра «Кораблики». Самостоятельные игры с игрушками.	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	Зимние забавы. Колядки.	Погружение лица в воду	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, воспитывать уверенность передвижения в воде.	*Н суше:* легкий бег, ходьба. Наклоны вперед руки на поясе, делать полный вдох и выдох. Приседания и подпрыгивания вверх. 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	резиновые мячи диаметром 25-30 см.

				кругу приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри. Свободная игра с большими мячами.	

ФЕВРАЛЬ

Iнеделя	Спорт. Развлечения. Экспериментирование.	Погружение в воду с головой	Упражнять детей в погружении в воду с головой; развивать дыхание; воспитывать уверенность передвижения в воде.	*На суше:* ходьба, взмахивая руками в стороны вверх; приседания с обхватом руками коленей; сидя с опорой руками сзади – движения прямыми ногами вверх – вниз. Игра «Фонтаны». *В воде:* самостоятельно войти 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
II неделя	Профессии. Профессии представителей ближайшего окружения.	Погружение в воду с головой	Продолжать упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать выполнять вдох и выдох; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	*На суше:* легкий бег; ходьба на месте, взмахивая руками в стороны – вверх; присесть – обхватить руками колени; подскоки на двух ногах «Мячики». *В воде:* войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол», бег за игрушками с гребковыми движениями руками; стоя у бортика – дуть на игрушки; упражнение «Спрячемся под воду» - опустив лицо в воду – выдох в воду. Игра «Переправа».	плавающие резиновые игрушки

III неделя	Все о мальчиках (воспитание, нравственные качества)	Выдох в воду	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, самостоятельно 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
IV неделя	Военные профессии, военная техника. Военная атрибутика.	Погружение в воду и выдох	Закреплять навык погружения в воду с головой; передвижения в воде в различных положениях; развивать дыхание.	*Н суше:* легкий бег, 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

Iнеделя	Все о девочках (воспитание, нравственные качества). Праздник мам.	Погружение в воду в парах	Приучать выполнять движения в воде парами; закреплять навык погружения в воду с головой; приучать действовать в воде	*На суше:* ходьба с вращательными движениями рук; легкий бег; подскоки на месте; движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе. *В воде:* войти в воду, окунуться; ходить	маленькие плавающие резиновые игрушки

			уверенно.	и бегать, высоко поднимая колени, загребая воду руками. Игра «Найди себе пару». В парах приседать по очереди погружаясь в воду с головой. Игра «Переправа парами». Самостоятельные игры с игрушками.	
II неделя	Мамины помощники. Продукты питания. Посуда	Лежание на воде с поддержкой	Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.	*На суше:* легкий бег; ходьба с вращательными движениями руками поочередно; игра «Найди себе пару»; присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям. *В воде:* войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол»; стоя в кругу погружаться в воду до глаз. Сделать вдох и опустить голову под воду. Игра «Гуси». Произвольные действия в воде с игрушками и без них.	яркие плавающие игрушки
III неделя	Народная игрушка. Народные промыслы.	Всплывание и лежание на воде	Научить всплывать и лежать на воде; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировке в воде.	*На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. *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». Произвольные игры..	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	Народный фольклор. Русские народные игры	Всплывание и лежание на 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	плавающие игрушки

				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.	

АПРЕЛЬ

Iнеделя	Сезонные изменения. Погода.	Лежание на воде	Ознакомить со скольжением на груди; продолжать учить опускать лицо в воду; создавать условия для безопорного положения в воде.	*На суше:* ходьба и легкий бег, положение «Стрела»; приседания обхватив колени руками; наклоны с постепенным, полным выдохом; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед. *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	Прилет птиц. Живая и неживая природа. Животный мир.	Открывание глаз в воде	Ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде, продолжить учить всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах.	*На суше:* игра «Делай как я»; упражнение «Стрела»; приседание с выпрыгиванием вверх; игра «Веселые пузыри»; упражнение «Воробышки» *В воде:* войти в воду, окунуться с головой; сделать выдох в воду; игра «Веселые пузыри», «Катание на буксире»; «стрела» с помощью	тонущие игрушки

				взрослого. «Найди себе пару». «Достань игрушку». Самостоятельные игры с игрушками.	
III неделя	Пасха.	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, бег. Упражнение «Поплавок», приседания с наклоном головы к коленям с дыханием; игра «Найди себе пару». «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	Труд весной. Инструменты для труда	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок»; «Стрела»; «Веселые пузыри»; «Достань игрушку»; «Катание на буксире»; «Ляг на руки».	плавающие и тонущие игрушки

МАЙ

Iнеделя	Традиции празднования «Дня Победы»	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, бег. Упражнение «Поплавок», приседания с наклоном головы к коленям с дыханием; игра «Найди себе пару». «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	тонущие игрушки, резиновые плавающие игрушки

				игры.	
II неделя	Лето. Сезонные изменения. Летние виды спорта.	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок»; «Стрела»; «Веселые пузыри»; «Достань игрушку»; «Катание на буксире»; «Ляг на руки».	плавающие и тонущие игрушки
III неделя	Цветы.	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	Повторение игр и упражнений с предыдущей совместной деятельности.	
IV неделя	Насекомые	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа		

Всего: 36 недель

3.5. Календарно – тематическое планирование по плаванию в средней группе

СЕНТЯБРЬ

неделя	тема	непосредственно образовательная деятельность	цель и задачи	приемы и методы	используемые пособия
Інеделя	Детский сад (игрушки, друзья, помещения,	Правила поведения в бассейне	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах	*На суше:* провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о	плавающие резиновые игрушки

	территория, занятия)		личной гигиены; приучать уверенно входить в воду.	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.	
II неделя	Профессия работников детского сада	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	*На суше:* ходьба, легкий бег, 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	Сезонные изменения в природе. Явления живой и неживой природы	Передвижение в воде парами	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой.	*На суше:* ходить и бегать парами, держась за руки; 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	резиновые плавающие игрушки

				с игрушками.	
IV неделя	Сельскохозяйственные профессии. Уборка урожая. Праздник урожая. Откуда хлеб пришел.	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде	*На суше:* ходьба, легкий бег; 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

ОКТЯБРЬ

Iнеделя	Профессия лесник. Безопасное поведение в природе. Осенний лес.	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде	*На суше:* ходьба, легкий бег; 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
II неделя	Овощи - фрукты.	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	*На суше:* ходьба, легкий бег, 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;	плавающие игрушки

				упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками.	
III неделя	Животные. Подготовка к зиме.	Передвижение в воде парами	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой.	*На суше:* ходить и бегать парами, держась за руки; 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	Птицы. Подготовка к зиме.	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде	*На суше:* ходьба, легкий бег; 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

Iнеделя	Я и мое тело. Я расту.	Погружение в воду	Продолжать приучать детей	*На суше:* ходьба, высоко поднимая	плавающие

	Забота о здоровье. Закаливание. Вредные и полезные привычки. Занятия спортом.	с головой	не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	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, падать в воду, с разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде.	резиновые игрушки
II неделя	Моя семья. Члены семьи. Семейный отдых. Профессии членов семьи. Любимые занятия-хобби. Домашние обязанности ребенка.	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. *В воде:* войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.	тонущие маленькие игрушки
III неделя	Мой город. Улицы, достопримечательности, места отдыха, объекты социального и культурного значения.	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. *В воде:* войти в воду, окунуться; «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	резиновые мячи диаметром 15-17 см.

				ребята».Свободная игра с мячом.	
IV неделя	Правила безопасного поведения на улицах города. Транспорт. Элементы улицы. Правила поведения пешеходов. Правила поведения в транспорте.	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 полуприсяде, 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

Iнеделя	Профессии, характерные для Белгородской области. Известные люди	Лежание на воде	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем.	*На суше:* легкий бег, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плывем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяда. *В воде:* войти в воду, окунутся с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движениями ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками.	обруч, плавающие игрушки
II неделя	Моя страна (название, главный	Лежание на воде	Продолжать учить детей лежать на воде,	*На суше:* ходьба вправо, влево. Выдох в приседе. Движения руками наклоняясь	

	город страны, президент, символика)		ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий.	вперед; движения ног как при плавании кролем из упора на предплечья. *В воде:* войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание.	
III неделя	Сезонные изменения в природе. Наблюдения на участке детского сада. Поведение птиц, животных.	Скольжение	Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	*На суше:* легкий бег, 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, с разбега упасть и 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
IV неделя	Новый год	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

III неделя	Рождество христово. Свет Вифлеемской звезды.	Скольжение на груди	Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду	*На суше:* ходьба, бег на месте «Лошадки». Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. Подскоки с продвижением вперед. «Стрела» - упражнение. *В воде:* войти в воду, окунуться. Ходьба по бассейну спиной вперед с гребковыми движениями руками; Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	Зимние забавы. Колядки.	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. Игровое упражнение «Найди, что назову»; «Фонтаны», прыжки на двух ногах с хлопками над головой. *В воде:* войти, с разбега окунуться с головой. 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

Iнеделя	Военные профессии.	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:* бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезать 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	Военная техника. Военная атрибутика	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 вдох 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	Все о мальчиках (воспитание нравственных качеств)	Скольжение на груди с выдохом	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; формировать навыки	*На суше:* ходьба, легкий бег на носках; упражнения руками «Мельница», «Поплавок» с задержкой дыхания; игра «Лягушата».	обруч, диаметром 70 см., плавающие игрушки

			лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию.	*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».	
IV неделя	Богатыри земли русской.	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

Iнеделя	Все о девочках (воспитание нравственных качеств). Праздник мам.	Скольжение на спине	Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость	*На суше:* легкий бег, ходьба в полуприсяде, 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
II неделя	Мамины помощники.	Скольжение с	Упражнять детей в	*На суше:* легкий бег, ходьба со сменой	мягкие

	Продукты питания. Посуда	отталкиванием	скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.	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.	тонущие игрушки
III неделя	Народная игрушка. Народные промыслы.	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	Народный фольклор (потешки, сказки и т.д.). Русские народные игры	Скольжение с предметом в руках	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской.	Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности.	плавательные доски, плавающие игрушки.

АПРЕЛЬ

Iнеделя	Сезонные изменения. Погода. Зарождение жизни (набухли почки, комнатные цветы)	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	Прилет птиц. Живая и неживая природа. Животный мир (появляются детёныши).	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	Пасха.	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	обруч, диаметром 70 см., плавающие доски.

				ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в тоннель». Свободные игры.	
IV неделя	Труд весной. Труд в цветниках и на огородах. Инструменты для труда	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Смотреть предыдущую деятельность	Повторить упражнение из предыдущей деятельности.	

МАЙ

Iнеделя	Традиции празднования «Дня Победы»	Скольжение на груди с движением ног	Продолжать 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	Лето. Сезонные изменения. Летние виды спорта.	Скольжение с предметом в руках	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской.	Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности.	плавательные доски, плавающие игрушки.
III	Цветы.	Скольжение с	Закрепление пройденного	*В воде:* «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»;	плавательные

неделя		предметом в руках с движением ног	материала	«Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы»	доски, мелкие тонущие игрушки.
IV неделя	Насекомые	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Закрепление пройденного материала	*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.

Всего: 36 недель

3.6. Календарно – тематическое планирование по плаванию в старшей группе.

СЕНТЯБРЬ

неделя	**тема**	**непосредственно образовательная деятельность**	**цель и задачи**	**приемы и методы**	**используемые пособия**
Інеделя	Детский сад (игрушки, друзья, помещения, территория, занятия и игры, формирование интереса к школе. День знаний)	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	плавающие резиновые игрушки

				руки. Игра «Невод». Самостоятельные игры с игрушками.	
II неделя	Профессия работников детского сада	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	*На суше:* ходьба, легкий бег, 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	Сезонные изменения в природе. Явления живой и неживой природы	Передвижение в воде парами	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой.	*На суше:* ходить и бегать парами, держась за руки; 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	Сельскохозяйственные профессии. Уборка урожая. Праздник урожая. Откуда хлеб	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для	*На суше:* ходьба, легкий бег; Игра «Доберись до домика»; «Насос». В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за руки – прыжки в парах.	Плавающие игрушки

	пришел.		принятия безопорного положения в воде	*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.	

ОКТЯБРЬ

Iнеделя	Осенний лес. Безопасное поведение в природе.	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде	*На суше:* ходьба, легкий бег; 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
II неделя	Животные. Подготовка к зиме.	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	*На суше:* ходьба, легкий бег, 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	Птицы. Подготовка к зиме.	Передвижение в воде парами	Упражнять детей в передвижении в воде	*На суше:* ходить и бегать парами, держась за руки; упражнение «Насос»;	резиновые плавающие

			парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой.	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.	игрушки
IV неделя	Осенний сад. Овощи-фрукты	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде	*На суше:* ходьба, легкий бег; 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

Iнеделя	Я и мое тело. Я расту. Забота о здоровье. Закаливание. Вредные и полезные привычки. Занятия спортом. Воспитание культурно-гигиенических навыков.	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, падать в воду, с разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару».	плавающие резиновые игрушки

				Самостоятельные игры в воде.	
II неделя	Моя семья. Семейные традиции. Мой дом (мебель, электроприборы). ОБЖ (правила безопасного поведения)	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. *В воде:* войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.	тонущие маленькие игрушки
III неделя	Мой родной край. Белгородчина. Мой город Губкин.	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. *В воде:* войти в воду, окунуться; «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.
IV неделя	Транспорт. Безопасное поведение на улицах города.	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 полуприсяде, держась за плавательную доску. Выдох делать присев, обхватив	плавательные доски, обруч диаметром 72 см.

				колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень. «Поезд в тоннеле» используя обруч; «Море волнуется». Самостоятельные игры в воде.	

ДЕКАБРЬ

Iнеделя	Моя страна. Государственные праздники.	Лежание на воде	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем.	*На суше :*легкий бег, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плывем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяда. *В воде:* войти в воду, окунутся с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движением ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками.	обруч, плавающие игрушки
II неделя	Великие люди.	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 руками наклоняясь вперед; движения ног как при плавании кролем из упора на предплечья. *В воде:* войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание.	
III неделя	Сезонные изменения в природе. Погода.	Скольжение	Продолжать закреплять умение погружаться в воду	*На суше:* легкий бег, ходьба. Игра «Принеси игрушку и посчитай»;	тонущие мелкие

	Наблюдения на участке детского сада. Поведение птиц, животных.		с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	упражнение в парах. «Насос»; движения ногами как при плавании способом кроль из упора на предплечья. *В воде:* войти в воду, с разбега упасть и 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.	предметы
IV неделя	Новый год	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

III неделя	Зимние народные праздники и традиции.	Скольжение на груди	Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду	*На суше:* ходьба, бег на месте «Лошадки». Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. Подскоки с продвижением вперед. «Стрела» - упражнение. *В воде:* войти в воду, окунуться. Ходьба по бассейну спиной вперед с гребковыми	плавающие резиновые игрушки

				движениями руками; Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде.	
IV неделя	Экспериментирование с водой и снегом.	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. Игровое упражнение «Найди, что назову»; «Фонтаны», прыжки на двух ногах с хлопками над головой. *В воде:* войти, с разбега окунуться с головой. 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

Iнеделя	Военные профессии.	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:* бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезать 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);	обруч, диаметром 70 см. плавающие игрушки

				подпрыгивание в обруч. Выдохи в воду «Веселые пузыри». Самостоятельное плавание с игрушками.	
II неделя	Военная техника. Военная атрибутика	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 вдох 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	Все о мальчиках (воспитание нравственных качеств)	Скольжение на груди с выдохом	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	Великие полководцы	Скольжение на	Продолжать знакомить	*На суше:* повторить упражнения из	плавающие

неделя		груди с выдохом.	детей со скольжением на груди с выдохом в воду; воспитывать смелость, целеустремленность; развивать координацию в воде.	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.	резиновые и мелкие тонущие игрушки
			МАРТ		
Iнеделя	Все о девочках (воспитание нравственных качеств). Праздник мам.	Скольжение на спине	Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость	*На суше:* легкий бег, ходьба в полуприсяде, 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
II неделя	Мамины помощники. Продукты питания. Посуда	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».	мягкие тонущие игрушки

				Произвольное плавание.	
III неделя	Народная игрушка. Народные промыслы. Русский фольклор.	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	Как жили люди на Руси.	Скольжение с предметом в руках	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской.	Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности.	плавательные доски, плавающие игрушки.

АПРЕЛЬ

Iнеделя	История человечества.	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»;	доски плавательные, игрушки плавающие.

				«Поплавок».	
II неделя	Сезонные изменения в природе. Труд человека весной.	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	Прилет птиц. Живая и неживая природа. Животный мир (появляются детёныши).	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	Пасха	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Смотреть предыдущую деятельность	Повторить упражнение из предыдущей деятельности.	

МАЙ

Iнеделя	Традиции празднования «Дня	Скольжение на груди с	Продолжать разучивать движения ногами в	*На суше:* легкий бег, ходьба круговые движения руками вперед и назад;	доски плавательные,

	Победы». Герои Великой Отечественной войны. Памятники.	движением ног	скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость.	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».	игрушки плавающие.
II неделя	Лето. Сезонные изменения. Летние виды спорта.	Скольжение с предметом в руках	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской.	Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности.	плавательные доски, плавающие игрушки.
III неделя	Цветы.	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Закрепление пройденного материала	*В воде:* «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы»	плавательные доски, мелкие тонущие игрушки.
IV неделя	Насекомые	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Закрепление пройденного материала	*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»;	доски плавательные, игрушки плавающие.

				«Поплавок».	

Всего: 36 недель

3.7. Календарно – тематическое планирование по плаванию в подготовительной к школе группе.

СЕНТЯБРЬ

неделя	тема	непосредственно образовательная деятельность	цель и задачи	приемы и методы	используемые пособия
Інеделя	Как подготовиться к школе. Кто нас учит. Что нужно знать и уметь ученику.	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	Школьные принадлежности.	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	*На суше:* ходьба, легкий бег, 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;	плавающие игрушки

				выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками.	
III неделя	Сезонные изменения в природе. Явления живой и неживой природы	Передвижение в воде парами	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой.	*На суше:* ходить и бегать парами, держась за руки; 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	Сельскохозяйственные профессии. Уборка урожая. Праздник урожая. Откуда хлеб пришел.	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде	*На суше:* ходьба, легкий бег; 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

ОКТЯБРЬ

Iнеделя	Растительный мир. Луг, лес, сад. Подготовка к зиме.	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно;	*На суше:* ходьба, легкий бег; Игра «Доберись до домика»; «Насос». В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за	Плавающие игрушки

			создавать условия для принятия безопорного положения в воде	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.	
II неделя	Животный мир. Подготовка к зиме.	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	*На суше:* ходьба, легкий бег, 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	Птицы. Домашние, зимующие и перелетные птицы. Подготовка к зиме.	Передвижение в воде парами	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой.	*На суше:* ходить и бегать парами, держась за руки; 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	Осень в произведениях	Погружение в	Продолжать упражнять	*На суше:* ходьба, легкий бег; Игра	Плавающие

неделя	искусства.	воду	детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде	«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.	игрушки

НОЯБРЬ

Iнеделя	Мой родной город (достопримечательности. Промышленность, известные соотечественники, профессии связанные со спецификой родного города)	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, падать в воду, с разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые игрушки
II неделя	Транспорт. Безопасное поведение на улицах города.	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. *В воде:* войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»;	тонущие маленькие игрушки

				упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.	
III неделя	Белгородский край (достопримечательности. Промышленность, известные соотечественники, профессии связанные со спецификой родного края)	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. *В воде:* войти в воду, окунуться; «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.
IV неделя	Моя родная страна. Природные богатства города. Государственные праздники.	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:* положение «Стрела». Вдох и выдох делать, приседая, обхватив колени. Двигать ногами в упоре сидя, как при плавании кролем. Круговые движения руками вперед и назад.	плавательные доски, обруч диаметром 72 см.

ДЕКАБРЬ

Iнеделя	Как жили люди на Руси. Роль каждого поколения в разные периоды истории страны.	Лежание на воде	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем.	*На суше :*легкий бег, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плывем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяда.	обруч, плавающие игрушки

				В воде: войти в воду, окунутся с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движением ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками.	
II неделя	Великие люди, прославившие Россию.	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 руками наклоняясь вперед; движения ног как при плавании кролем из упора на предплечья. *В воде:* войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание.	
III неделя	Готовимся к новому году (изготовление подарков, создание предметно-развивающей среды)	Скольжение	Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	*На суше:* легкий бег, 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, с разбега упасть и 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
IV неделя	Новый год шагает по	Скольжение на	Продолжать учить	*На суше:* повторить упражнения из	мелкие

	планете. Новогодние традиции разных стран.	груди	выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза.	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.	предметы тонущие

ЯНВАРЬ

III неделя	Сезонные изменения в природе. Погода. Наблюдения на участке д/с. Поведение птиц и животных.	Скольжение на груди	Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду	*На суше:* ходьба, бег на месте «Лошадки». Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. Подскоки с продвижением вперед. «Стрела» - упражнение. *В воде:* войти в воду, окунуться. Ходьба по бассейну спиной вперед с гребковыми движениями руками; Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	Зимние виды спорта, забавы, Безопасное поведение зимой.	Скольжение на спине с поддержкой	Продолжать знакомить со скольжением на спине с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как	*На суше:* бег, ходьба. Игровое упражнение «Найди, что назову»; «Фонтаны», прыжки на двух ногах с хлопками над головой. *В воде:* войти, с разбега окунуться с	плавающие игрушки

			при способе кролем.	головой. Игровые упражнения: «Фонтаны»; «Лягушата»; «Пароходы в тоннеле»; «Пузыри. У кого больше». Выполнять скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание, игры с игрушками.	

ФЕВРАЛЬ

Iнеделя	Военные профессии. Военная техника, атрибутика.	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:* бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезать 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	Богатыри земли русской.	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 вдох с головой, выдох в воду. «Спрячемся под воду». Из приседа медленно лечь на спину,	резиновые мячи диаметром 16-20 см.

				всплыть. Скольжение на груди. «Смелые ребята», «Пузыри – кто больше». Свободное плавание с мячами.	
III неделя	Великие полководцы.	Скольжение на груди с выдохом	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	Воинские награды, достижения моей семьи.	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					
Iнеделя	Все о девочках (воспитание нравственных качеств). Праздник мам.	Скольжение на спине	Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость	*На суше:* легкий бег, ходьба в полуприсяде, 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	тонущие мелкие игрушки

				направлениях. «Медуза», «Поплавок». Погружение в воду с головой с выдохом, лежание на спине. Игра «Водолазы»; «Мы веселые ребята». Самостоятельная игра в воде с игрушками.	
II неделя	Мамины помощники. Трудовые обязанности в семье.	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	Русская народная игрушка. Народные промыслы. Русский фольклор.	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	Искусство народов	Скольжение с	Приучать во время	Повторить упражнение на суше и в воде	плавательные

неделя	мира.	предметом в руках	скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской.	из предыдущей совместной деятельности.	доски, плавающие игрушки.

АПРЕЛЬ

Iнеделя	Сезонные изменения в природе. Труд человека весной.	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	Космос. День Земли.	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;	*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	плавающие резиновые игрушки

			совершенствовать умение выдоха в воду.	головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море волнуется». Свободное плавание, игры с игрушками.	
III неделя	Прилет птиц. Живая и неживая природа. Животный мир (появляются детёныши).	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	Пасха	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Смотреть предыдущую деятельность	Повторить упражнение из предыдущей деятельности.	обруч, диаметром 70 см., плавающие доски.

МАЙ

Iнеделя	Традиции празднования «Дня Победы».	Скольжение на груди с движением ног	Продолжать 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»;	доски плавательные, игрушки плавающие.

				«Поплавок».	
II неделя	Герои Великой Отечественной войны.	Скольжение с предметом в руках	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской.	Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности.	плавательные доски, плавающие игрушки.
III неделя	Лето. Сезонные изменения. Летние виды спорта. Цветы. Насекомые	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Закрепление пройденного материала	*В воде:* «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы»	плавательные доски, мелкие тонущие игрушки.
IV неделя	Прощаемся с детским садом.	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Закрепление пройденного материала	*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.

3.9. Календарно – тематическое планирование по плаванию в группах компенсирующей направленности

СЕНТЯБРЬ

неделя	**тема**	**непосредственно образовательная**	**цель и задачи**	**приемы и методы**	**используемые пособия**

		деятельность			
Iнеделя	Детский сад	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	Игрушки	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	*На суше:* ходьба, легкий бег, 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	Осень	Передвижение в воде парами	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой.	*На суше:* ходить и бегать парами, держась за руки; упражнение «Насос»; потягивания, наклоны, приседания в парах; подпрыгивания «как зайчики». *В воде:* войти в воду, окунуться; ходить и бегать по бассейну парами в заданном	резиновые плавающие игрушки

				направлении; упражнение «Насос»; погружаться до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки». Самостоятельные игры с игрушками.	
IV неделя	Овощи	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде	*На суше:* ходьба, легкий бег; 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

ОКТЯБРЬ

Iнеделя	Фрукты	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде	*На суше:* ходьба, легкий бег; 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
II неделя	Откуда хлеб пришел	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в	*На суше:* ходьба, легкий бег, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте.	плавающие игрушки

			воду с головой.	*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.	
III неделя	Деревья, грибы	Передвижение в воде парами	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой.	*На суше:* ходить и бегать парами, держась за руки; 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	Дикие животные	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде	*На суше:* ходьба, легкий бег; 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

Iнеделя	Я и мое тело.	Погружение в	Продолжать приучать детей	*На суше:* ходьба, высоко поднимая	плавающие

		воду с головой	не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	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, падать в воду, с разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде.	резиновые игрушки
II неделя	Моя семья.	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. *В воде:* войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.	тонущие маленькие игрушки
III неделя	Дом, Мебель	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. *В воде:* войти в воду, окунуться; «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	резиновые мячи диаметром 15-17 см.

				ребята». Свободная игра с мячом.	
IV неделя	Бытовые приборы	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 полуприсяде, 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					
Iнеделя	Наш город	Лежание на воде	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем.	*На суше :*легкий бег, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плывем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяда. *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	Транспорт	Лежание на воде	Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться	*На суше:* ходьба вправо, влево. Выдох в приседе. Движения руками наклоняясь вперед; движения ног как при плавании кролем из упора на предплечья.	

			прямо, боком; отрабатывать согласованность действий.	*В воде:* войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание.	
III неделя	Зима	Скольжение	Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	*На суше:* легкий бег, 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, с разбега упасть и 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
IV неделя	Новый год	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

III	Зимующие птицы	Скольжение на	Продолжать учить детей	*На суше:* ходьба, бег на месте	плавающие

неделя		груди	скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду	«Лошадки». Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. Подскоки с продвижением вперед. «Стрела» - упражнение. *В воде:* войти в воду, окунуться. Ходьба по бассейну спиной вперед с гребковыми движениями руками; Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде.	резиновые игрушки
IV неделя	Зимние забавы, зимние виды спорта	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. Игровое упражнение «Найди, что назову»; «Фонтаны», прыжки на двух ногах с хлопками над головой. *В воде:* войти, с разбега окунуться с головой. 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

Інеделя	Одежда, головные уборы	Всплывание и лежание на воде на груди.	Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду: работать ногами,	*На суше:* бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезать в обруч; упражнение «стрела», «фонтаны», «морская звезда».	обруч, диаметром 70 см. плавающие игрушки

			как при плавании кролем.	*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.	
II неделя	Обувь	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 вдох 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	Профессии	Скольжение на груди с выдохом	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	обруч, диаметром 70 см., плавающие игрушки

				на поверхность; скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»; «Веселые ребята».	
IV неделя	Наша армия	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					
Інеделя	8 Марта	Скольжение на спине	Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость	*На суше:* легкий бег, ходьба в полуприсяде, 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
II неделя	Продукты питания.	Скольжение с отталкиванием	Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность,	*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	мягкие тонущие игрушки

			смелость.	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.	
III неделя	Посуда.	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	Домашние животные и птицы	Скольжение с предметом в руках	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской.	Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности.	плавательные доски, плавающие игрушки.
АПРЕЛЬ					
Iнеделя	Весна	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	*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	доски плавательные, игрушки плавающие.

			смелость.	воду«Веселые пузыри»; скольжение с доской в руках на груди; с движением ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок».	
II неделя	Космос	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	Прилет птиц	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	Труд весной. Инструменты.	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Смотреть предыдущую деятельность	Повторить упражнение из предыдущей деятельности.	

МАЙ

Інеделя	День Победы	Скольжение на груди с движением ног	Продолжать 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	Насекомые	Скольжение с предметом в руках	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской.	Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности.	плавательные доски, плавающие игрушки.
III неделя	Цветы.	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Закрепление пройденного материала	*В воде:* «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы»	плавательные доски, мелкие тонущие игрушки.
IV неделя	Лето, школа	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Закрепление пройденного материала	*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	доски плавательные, игрушки плавающие.

				ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок».	

3.10. Игры

Игры на воде вносят в практическую деятельность радостную эмоциональную окраску. Создание положительных эмоций помогает детям преодолеть водобоязнь, способствует разучиванию упражнений. Играя, ребенок не утомляется от многократного повторения одних и тех же движений.

Игры используются с первых занятий, когда дети знакомятся с водной средой. Играя, младшие дошкольники безболезненно привыкают преодолевать чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее. Игры помогают освоить все действия, готовящие ребенка к плаванию. В работе с детьми, начиная со старшей ступени дошкольного образования (с 5 лет), когда воспитанники уже овладели техникой плавания, игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений, способов плавания.

При обучении дошкольников плаванию используются различные пособия, игровой материал, инвентарь. Это позволяет сделать занятие интереснее, варьировать игры, придумывать новые. Имея достаточное количество инвентаря, можно придумать несколько вариантов одной игры или усложнить ее.

На занятиях плаванию используется также нетрадиционное оборудование. Так, обучая детей погружению в воду с головой, используются тонущие игрушки (чтобы вызвать интерес у ребенка, помочь преодолеть страх). Игрушки яркие, чтобы их можно было быстро отыскать под водой. Можно использовать и резиновые экспандеры. Добавляются к ним ”клешни“ и ”глазки“, превращаются в веселых ”крабов“. Эти ”игрушки“ используются в играх ”Водолазы“, ”Ныряльщики“, а также в эстафетах во время праздников и развлечений. Так, разные по цвету дубовые, кленовые, березовые листочки пригодятся для игры ”Ветерок“, где дети с яркими листочками выступают в роли ”ветерка“.

3.11. Взаимодействие с семьями воспитанников

- знакомство родителей с основными теоретическими знаниями и с практикой работы с часто болеющими детьми, закаливания их,
- проведение дней открытых дверей (посещение занятий любой возрастной группы),
- выпускные показательные выступления детей (как ребенок научился плавать за то время, которое он посещал детский сад).

3.12. Программный комплекс

	Наименование программы	Автор
1	Примерные основные общеобразовательные программы дошкольного образования, на основе которых разработаны основные общеобразовательные программы ДОУ: «От рождения до школы» Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016	Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
2	Программы, используемые для осуществления основного воспитательно-образовательного процесса (с целью расширения содержания образовательной области и реализации приоритетного направления): Программа обучения плаванию детей от 2 до 7 лет «Москва» , 2007	Т.А. Протченко Ю.А. Семенов
3	Программы, используемые для осуществления основного воспитательно-образовательного процесса (с целью расширения содержания образовательной области и реализации приоритетного направления): Программа обучения плаванию в детском саду «Детство пресс» , 2003	Е.К. Воронова

3.13. Учебно-методический комплекс к рабочей программе Образовательная область «Физическая культура»

Методические пособия:

Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет.2007г.
Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду 2003г.
Т.И. Осокина Как научить детей плавать (пособие для воспитателя детского сада).
М.В. Рыбак, 2012 г. Занятия в бассейне с дошкольниками, издательство Москва.
М.В. Рыбак, 2015 г. Спортивный дошколенок. Сборник, выпуск 10, издательство Белгород.
М.В. Рыбак, 2014 г. Спортивный дошколенок. Сборник, выпуск 5, издательство Белгород.
М.В. Рыбак, 2014 г. Спортивный дошколенок. Сборник, выпуск 6, издательство Белгород.
Ю.А. Кирилова, 2015 г. О здоровье всерьез, издательство Детство-Пресс.
Ю.А. Кирилова, 2015г. Профилактика и коррекция нарушений плоскостопия у дошкольников, издательство Детсво-Пресс.

Наглядно-дидактические пособия:

Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь», наглядно – методическое пособие «О здоровье всерьез, профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников».

4. Материально техническое оснащение

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:
Спасательные круги;
Плавательные доски;
Нарукавники; и т. д.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий;
Надувные игрушки;
Резиновые и пластмассовые игрушки;
Мелкие тонущие игрушки;
Мячи разного размера;
Лейки и ведерки.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

Насос	2
Мячи	12
Нарукавники	10
Пластмассовые стаканы	12
Жилет	1
Палки гимнастические	12
Плавательные доски	2
Круги надувные	11
Нудлы	6
Коврики резиновые	6
Термометр	2
Массажный коврик	4
Обручи	6
Скамейки	1
Массажные варежки	2
Ласты	1
Плавательные лопатки	6
Очки	3
Аквапояса	2
Колобашки	5
Тонущие дельфины	5
Тонущие кольца	5

Мячи Массажные	5
Мячи для сухого бассейна	100
Мяч массажный большой	1
Игрушки резиновые	5
Массажные ванны для ног	4

5. Презентация программы

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп..-М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2016 г. Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет.2007г.

Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду 2003г

Основной **целью** настоящей программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно – двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы).

По мере освоения предлагаемой программы решаются задачи по формированию:

- навыка плавания;
- бережного отношения к своему здоровью;
- навыков личной гигиены;
- умения владеть своим телом в непривычной среде.

Рабочая программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ДОУ и направлена на разностороннее развитие детей 3-7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Она состоит из трех разделов: целевого, содержательного и организационного.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
Расширение адаптивных возможностей детского организма;
Повышение показателей физического развития детей;
Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
Развитие творческого потенциала и личностного роста ребенка;
Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
Формирование нравственно-волевых качеств.

Организационный раздел содержит: организация двигательного режима; система физкультурно-оздоровительной работы; условия реализации рабочей программы; особенности традиционных событий, праздников, мероприятий; культурно-досуговая деятельность; перечень основных движений и подвижных игр и упражнений; программно - методическое обеспечение образовательного процесса; развернутое планирование организованной деятельности.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объём

Приложение

ЦИКЛОГРАММА

деятельности инструктора по физической культуре Шестаковой Т.Ю.
на 2023 – 2024 учебный год

Понедельник с 8.00 до 14.00 (6 часов)
8.00 - 8.10 - утренняя гимнастика группа № 6.
8.10 - 8.15 - проветривание, кварцевание
8.15 - 8.25 - утренняя гимнастика группа № 9,10.
8.30 - 08.55 - подбор музыкального репертуара для досугов, утренних гимнастик
9.00 - 10.15 - подготовка консультаций для воспитателей и родителей
10.25 - 10.55 - влажная уборка оборудования в бассейне, проветривание, кварцевание
11.15 - 11.55 - ООД группа № 9 (бассейн)
11.30 - 11.55 - санитарно-гигиеническая обработка инвентаря в бассейне
11.55 - 12.25 - работа с методической литературой, самообразование
12.30 - 12.45 - перерыв на обед
12.45 - 13.00 - составление и оформления статей, консультаций на сайт
13.00 - 14.00 - совместная работа с другими специалистами

Вторник с 8.00 до 14.00 (6 часов)
8.00 - 8.10 - утренняя гимнастика группа № 6.
8.10 - 8.15 - проветривание, кварцевание
8.15 - 8.25 - утренняя гимнастика группа № 9,10.
8.25 - 08.55 - подбор музыкального репертуара для досугов, утренних гимнастик
9.20 - 9.45 - совместная работа с другими специалистами
9.55 - 10.25 - влажная уборка оборудования в бассейне, проветривание, кварцевание
10.15 - 10.35- ООД группа № 6 (бассейн) 1 подгруппа
10.40 - 11.00 - ООД группа № 6 (бассейн) 2 подгруппа
11.10 - 11.30 - ООД подготовительная группа № 7 (бассейн) 1 подгруппа
11.30 - 11.50 - ООД подготовительная группа № 7 (бассейн) 2 подгруппа

12.25 - 12.35 - санитарно-гигиеническая обработка инвентаря в бассейне
12.35 - 12.50 - перерыв на обед
12.50 - 13.15 - Работа с методической литературой, самообразование
13.15 - 14.00 - изготовление новых пособий, инвентаря

Среда с 8.00 до 14.00 (6 часов)
8.00 -8.10 - утренняя гимнастика группа № 6.
8.10-8.15 - проветривание, кварцевание
8.15 - 8.25 - утренняя гимнастика группа № 9,10.
8.30 - 08.55 - влажная уборка оборудования в бассейне, проветривание, кварцевание
9.00 - 10.00 - Проект
10.30 - 10.45 - ООД группа № 5 (бассейн) 1 подгруппа
10.50 - 11.05 - ООД группа № 5 (бассейн) 2 подгруппа
11.15 - 11.35 - ООД подготовительная группа № 11 (бассейн) 1 подгруппа
11.35 - 11.50 - ООД подготовительная группа № 11 (бассейн) 2 подгруппа
11.55 - 12.25 - санитарно-гигиеническая обработка инвентаря в бассейне
12.25 - 12.40 - Работа с методической литературой, самообразование
12.40 - 12.55 - перерыв на обед
12.55 - 13.30 - составление и оформления статей, консультаций на сайт
13.30 - 14.00 - изготовление новых пособий, инвентаря
Четверг с 8.00 до 14.00 (6 часов)
8.00 – 8.10 - утренняя гимнастика группа № 6.
8.10-8.15 - проветривание, кварцевание
8.15 - 8.25 - утренняя гимнастика группа № 9,10.
8.25 - 8.40 - подбор музыкального репертуара для досугов, утренних гимнастик
8.40 - 08.55 - влажная уборка оборудования в бассейне, проветривание, кварцевание
9.00 - 10.00 - Проект
10.20 - 10.55 - ООД группа № 4 (бассейн) 1 подгруппа
10.55 - 11.20 - ООД группа № 4 (бассейн) 2 подгруппа
11.00 - 12.00 - санитарно-гигиеническая обработка инвентаря в бассейне
12.00 - 12.30 - совместная работа с другими специалистами в ООД
12.30 - 12.45 - перерыв на обед

12.45 - 13.30 - работа с методической литературой, самообразование
13.30 - 14.00 - изготовление новых пособий, инвентаря

Пятница с 8.00 до 14.00 (6 часов)

8.00 – 8.10 – утренняя гимнастика группа № 6.
8.10-8.15 - проветривание, кварцевание
8.15 – 8.25 - утренняя гимнастика группа № 9,10.
8.25 – 8.40 – составление и оформления статей, консультаций на сайт
8.40–08.55 - влажная уборка оборудования в бассейне, проветривание, кварцевание
9.00 - 10.00 – Проект
10.15 - 10.40– ООД группа № 8 (бассейн) 1 подгруппа
10.45 - 11.05 – ООД группа № 8 (бассейн) 2 подгруппа
11.10 – 11.40 – санитарно-гигиеническая обработка инвентаря в бассейне
11.40 – 12.00 - работа с методической литературой, самообразование
12.00 – 12.30 – совместная работа с другими специалистами в ООД
12.30 - 12.45 – перерыв на обед
12.45 – 14.00 – изготовление новых пособий, оборудования