

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9 «Кристаллик»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета протокол № 1
от « 31» августа 2018г

УТВЕРЖДЕНО
и.о. заведующего МБДОУ
Детский сад №9 «Кристаллик»
Е.В. Зыкина
Приказ № 153-о от 31.08. 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область «Физическое развитие»

Образовательный компонент «Физическая культура» (Плавание)

группа компенсирующей направленности № 14

Срок реализации программы 1 год
2018-2019 учебный год

Составитель: Попова Валентина Григорьевна
Инструктор по физической культуре
(Плавание)

г. Салехард

Пояснительная записка

Рабочая программа (далее Программа) составлена на основе Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей (категория дети-инвалиды) с ограниченными возможностями здоровья (с умственной отсталостью) МБДОУ Детский сад №9 «Кристаллик», разработана на основе программ: «Обучения детей плаванию в детском саду», автор Воронова Е. К., и «Обучение плаванию в детском саду» Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина, допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей развития. Направлена на формирование навыков плавания у детей, а так же на коррекцию отдельных отклонений в физическом и психическом развитии.

Программа конкретизирует содержание раздела «Физическое воспитание» (Плавание), (ОО «Физическое развитие») и даёт распределение периодов организованной образовательной деятельности (далее ООД) по часам с учётом направлений физкультурной деятельности.

Рабочая программа предназначена для детей в возрасте от 4 до 7 лет (категория ребёнок-инвалид с УО).

Программа позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития воспитанников средствами физического культуры на определенном возрастном этапе.

Программа определяет часть формируемая участниками образовательного процесса.

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 ребёнка.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Важным принципиальным моментом в процессе реализации программы является взаимодействие физкультурного руководителя с воспитателем группы. В процессе этого взаимодействия определяется роль и место каждого в работе с ребенком, так, при проведении НОД физкультурным руководителем воспитатель может выступать в роли ассистента, также могут быть привлечены младшие помощники воспитателя.

Цель	Формирование навыков плавания, коррекция их физического и умственного здоровья.	
Задачи	Оздоровительные	Укреплять здоровье и закаливание организма. Приобщать к здоровому образу жизни. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат. Привить положительное отношение к плаванию.
	Образовательные	Формировать двигательные и плавательные умения и навыки. Формировать знания о здоровом образе жизни. Формировать знание о разных видах плавания.
	Воспитательные	Воспитывать двигательную культуру. Воспитывать нравственно - волевые качества (смелость, настойчивость, уверенность в себе). Формировать стойкие гигиенические навыки.
	Коррекционные	Развивать зрительно-двигательную координацию, навыки пространственной ориентировки. Устранять недостатки, возникающие на фоне особенностей психоэмоционального развития и зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.). Способствовать коррекции плоскостопия и нарушений осанки.

Особенности организации образовательного процесса

Особенностью данной программы является комплексный подход к организации ООД, направленной на активизацию зрительных функций и развитие зрительного восприятия. Активное включение в процесс ООД сохранных анализаторов и речи, как эффективного средства компенсации недостаточности.

Работа строится согласно тематическому планированию.

Компенсирующую группу посещают дети (ребёнок-инвалид) с УО, поэтому для данной категории детей созданы специальные условия:

- физическая нагрузка воспитанников в соответствии с рекомендациями врача, учителя-дефектолога (олигофренопедагога).
- НОД проводится малыми подгруппами (3-5 человек), возможно индивидуальные занятия.

Содержание ООД «Физическое воспитание» (Плавание)

Содержание конкретизируется календарно-тематическим планированием (приложение).

Возраст	Направления деятельности	Содержание
Компенсирующая группа № 14	Формирование навыков передвижения в воде	Формирование устойчивого интереса к занятиям в бассейне. Закрепление представлений о свойствах воды. Формирование навыков ходьбы, бега в воде.
	Формирование навыков дыхания	Обучение умению выполнять выдох на границе воды и воздуха, делать «ямку», « Горячий чай», через трубочку пускать пузыри, выполнять вдох через рот, выдох через нос и рот. Закрепление умения задерживать дыхание.
	Формирование навыков погружения	Обучение различным прыжкам в воде (подпрыгивание с погружением, выполнение приседания в воду и выпрыгивание вверх). Обучение прыжкам на 2-х ногах с продвижением вперед-назад, с погружением в воду по сигналу, с подвижной опорой. Обучение навыку полного погружения в воду с головой, с подныриванием под предмет, открывая глаза в воде.
	Формирование навыков лежания	Обучение умению принимать горизонтальное положение тела на поверхности воды на груди на спине.
	Формирование навыков скольжения (без работы ног)	Формирование движений, необходимых для развития плавательных умений и навыков (<i>лежать на воде, с поддержкой и без нее</i>)
	Формирование навыка движений работы ног, рук облегченным кролем	Обучение движению ногами по типу «Кроль», в упоре сидя, лёжа, у неподвижной опоры (<i>1-2 минуты</i>). Обучение движению рук по типу облегченный «Кроль», в упоре сидя, лёжа, у неподвижной опоры, в ходьбе (<i>1-2 минуты</i>).

Целевые ориентиры

В соответствии с ФГОС ДО Рабочая Программа предусматривает определение результатов освоения образовательного материала в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры рассматриваются как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

Рабочей программой *не предусматривается оценивание* качества образовательной деятельности.

Целевые ориентиры, представленные в рабочей программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Критерии уровней освоения дошкольником рабочей программы носят условный характер и могут быть использованы как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе.

Возрастная группа	Целевые ориентиры
Компенсирующая группа № 14	<ul style="list-style-type: none"> - Знает правила поведения в помещении бассейна и на воде. - Владеет гигиеническими навыками (самостоятельно раздевается, моется под душем, вытирается при помощи взрослого, одевается). - Передвигается в воде, преодолевая сопротивление (в прямом направлении, враспынную, по кругу, друг за другом). - Выполняет вдох над водой и выдох в воду у неподвижной опоры. - Погружает нос, лицо, голову в воду, пытается открывать глаза в воде. - Выполняет погружение в воду, из обруча, с поддержкой инструктора. - Выполняет в упоре сидя (лёжа) упражнение ногами в стиле «Кроль». - Лежит на воде в положении на груди (на спине), используя вспомогательные средства. - Выполняет кратковременное скольжение, используя вспомогательные средства.

Уровень освоения воспитанниками раздела «Физическое развитие» (Плавание) определяется по критериям. Указанные в таблицах критерии лежат в основе разграничения возможностей воспитанников и являются условными ориентирами при построении образовательного процесса.

Уровни	Критерии
Высокий уровень	<p>Знает и выполняет основные правила личной гигиены и правила безопасного поведения на воде. Самостоятельно выполняет различные передвижения в воде (ходьба, бег, прыжки), с предметами и без них, разные виды упражнений, общеразвивающей и корригирующей направленности. Различает и называет оборудование для плавания и знает его назначение. Координирует свои действия, ориентируется в водном пространстве. Выполняет инструкции взрослого.</p> <p>В процессе выполнения игровых упражнений действует по показу, по описанию, по звуковому сигналу.</p> <p>Выполняет выдохи серий, в воду с погружением, длительное время удерживает горизонтальное положение на груди, спине. Владеет навыком скольжения на груди, спине без работы ног, с работой ног, с поддерживающими средствами и без них, стилем «Кроль». Выполняет движения ногами, руками способом кроль, брасс, владеет элементами неспортивных и облегчённых способов плавания на груди, спине. Знает и выполняет правила подвижных, спортивных игр и игровых упражнений.</p>
Средний уровень	<p>Знает и выполняет основные правила личной гигиены и правила безопасного поведения на воде. С помощью взрослого выполняет различные передвижения в воде (ходьба, бег, прыжки), с предметами и без них, разные виды упражнений, общеразвивающей и корригирующей направленности. Различает и называет оборудование для плавания, затрудняется в объяснении его назначения. Испытывает трудности в координации своих действий, ориентировке в водном пространстве, выполнении инструкций взрослого.</p> <p>В процессе выполнения игровых упражнений требуется сопровождение, помощь взрослого. Испытывает затруднения в процессе выполнения выдохов в воду с погружением, удерживании горизонтального положения на груди, спине. Навык скольжения на груди, спине без работы ног, с работой ног, с поддерживающими средствами и без них, стилем «Кроль» требует отработки. Выполняет движения ногами, руками</p>

	способом кроль, брасс. Знает и выполняет правила игровых упражнений.
Низкий уровень	Не выполняет основные правила личной гигиены и правила безопасного поведения на воде. В сопровождении взрослого выполняет различные передвижения в воде (ходьба, бег, прыжки), с предметами и без них, разные виды упражнений, общеразвивающей и корригирующей направленности. Затрудняется в различении и назывании оборудования для плавания, не может объяснить его назначения. Не координирует свои действия, ориентируется в водном пространстве только при помощи взрослого. В процессе выполнения инструкций взрослого требуется помощь. Не проявляет интереса к выполнению игровых упражнений. Выполнение выдохов в воду с погружением, удерживании горизонтального положения тела на воде отсутствуют. Навык скольжения на груди, спине не сформирован. Слабо выполняет движения ногами и руками. Игровые упражнения выполняет только в сопровождении взрослого.

Формы и методы работы

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Дети умеют:

- Частичное или полное овладение навыками плавания;
- Снижение уровня заболеваемости;
- Улучшение нервно-психического состояния воспитанников;
- Повышение физической и умственной работоспособности;
- Дисциплинированность, сознательное соблюдение жизненно необходимых правил и требований безопасности;
- Потребность соблюдения личной гигиены.
- Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами;
- Уметь опускать лицо в воду;
- Погружаться в воду у опоры и без опоры.

- Уметь выполнять лежание на груди в течение 2-4 сек. ;

- Уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо;
- Уметь выполнять движения ногами, руками как при плавании способом «кроль» на груди у опоры.
- Уметь выполнять многократные выдохи в воду;
- Уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом «кроль» на груди (без выноса рук из воды);
- Уметь проплыть облегченным способом на груди и на спине 3-5 мин.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения в воде;
2. корригирующие упражнения в воде;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми ДЦП, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений,

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

Учитывая трудности в координации учебного материала, особый ребёнок нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфорта и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с предметами, утяжелителями и т.д.),
- использование имитационных упражнений, подражательные упражнения,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями
- изменение исходных положений для выполнения упражнения
- изменение внешних условий выполнения упражнений
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Общее количество часов ООД «Физическая культура» (Плавание)

Название возрастной группы	Длительность одного периода ООД (минут)	Количество ООД в неделю	Количество ООД в месяц	Количество ООД в год
Компенсирующая группа № 14	20	1	4	36

НОД проводится подгруппами (3-5 человек), индивидуально.

Праздники и развлечения

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения		участники
	развлечение	праздник	развлечение	праздник	
Компенсирующая группа № 14	1 раз в месяц	1 раз в год	20 мин	20	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатель, тифлопедагог, психолог

Распределение учебного материала 2 младшая группа

№ п/п	Тема	Кол-во занятий
1	Знакомство, экскурсия и вводная беседа.	1
2	Ознакомление со свойствами воды.	4
3	Упражнения обучающие дыханию.	4
4	Упражнения обучающие погружению и всплытию.	5
5	Всплывание и лежание на груди, спине.	6
6	Разучивание движения ног.	4
7	Имитация движения рук.	3
8	Упражнения обучающие скольжению.	6
9	Закрепление приобретенных навыков.	3
	Итого:	36

Методическое обеспечение

	Название / Автор
Программное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, С. Комаровой, М.А. Васильевой. - Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. «Обучение плаванию в детском саду». Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1991 г. - Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с. - В. И. Канидова «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ». Москва, АРКТИ, 2012
Литература	<ul style="list-style-type: none"> - М. В. Рыбак, Г. В. Глушкова, Г. Н. - Поташова «Раз, два, три, пльви...» Москва, ОБРУЧ, 2010 г. - Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год. - Соколова Н. Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н. Г.Соколова, Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с. - Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008. - Л.Г.Горькова, Л.А.Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ». Практическое пособие - М.: 5 за знания, 2007.- 112 с.: ил.- (Развитие креативности дошкольников). - В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления» - М.: Линка– Пресс,2000.- 296с. - Большакова И.А. Нетрадиционная методика по обучению плаванию «Маленький дельфин»; - Канидова В.И. «Обучение плаванию» ; - Рыбак М, Глушкова Г. Методическое пособие для ДОУ «Раз, два, три, пльви»; - Маханева М.Д. Методическое пособие «Фигурное плавание в детском саду»; - Величенко В. Методическое пособие «Как научится плавать»; - Сидорова И.В. Практическое пособие «Как научить ребенка плавать»; - «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке»; - Пособие для ДОУ: «Коррекционно педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития»; - Маханева М.Д., Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская «Физическое воспитание ослабленных детей» Москва, «Вентана-Граф», 2004г.
Фонотека	<p>СД - диски, аудио записи звуков природы</p> <p>СД –д иски: «Йога для детей», «Нет! Детскому сколиозу», «Плоскостопие у детей», «Аквааэробика», «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»,</p>
Презентации	<p>"Играя, учим плавать".</p> <p>«Нестандартное оборудование своими руками»</p> <p>"Аквааэробика в детском саду".</p> <p>"Нестандартное оборудование своими руками".</p> <p>"Встречи с интересными людьми, как одна из форм работы с родителями",</p> <p>"Индивидуальные занятия с детьми ОВЗ в ДОУ".</p> <p>«Олимпийские виды спорта».</p>
Картотека	<p>Картотека физкультминуток и минуток "Шалости" и минуток «Тишины»</p> <p>Картотеки подвижных игр народов Севера, подвижных игр народов мира, подвижных игр на воде, с водой и под водой, подвижных игр на воздухе.</p> <p>Картотека для гипер и гипо активных детей</p> <p>Картотеки дыхательной, артикуляционной гимнастики, гимнастика для глаз, коммуникативных игр, пальчиковых игр .</p> <p>Картотека туристических эстафет и игр</p> <p>Картотека правил по ТБ в бассейне.</p>
Дидактические игры и пособия.	<p>Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».</p> <p>Н.Г. Кононова Сборник « Спортивные игры для детей»</p> <p>Э.Г. Черняев Пособие: «Как научить детей плавать».</p> <p>Дидактические игры: «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта», «Морские и речные обитатели».</p>

	<p>«схем фигурного плавания» Наборы мягкого конструктора» Пазлы «Морские обитатели» Набор предметных картинок о видах физкультурных движений. Набор картинок «Виды плавания»</p>
Оборудование	<ol style="list-style-type: none"> 1. Средства ТСО : музыкальный центр, ноутбук, интерактивная доска. 2. Диски с музыкальными композициями. 3. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне». 4. Иллюстрации с изображением водных видов спорта. 5. Картинки с изображением морских животных. 6. Карточка игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы. 7. Комплексы дыхательных упражнений. 8. Подборка стихов, загадок о воде, плавании.
Оборудование для плавания, игр обеспечения безопасности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кресло для инвалидов. 2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров. 3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров. 4. Надувные круги разных размеров. 5. Наручники и жилеты надувные. 6. Очки для плавания. 7. Поролоновые палки (нудолсы). 8. Мячи разных размеров. 9. Обручи для ОРУ, плавающие и с грузом. 10. Шест. 11. Поплавки цветные (флажки). 12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой. 13. Колобашки. 14. Лопатки для рук. 15. Палки гимнастические. 16. Ворота надувные. 17. Мягкий конструктор. 18. Лейки и ведерки. 19. Ласты. 20. Плавательные доски. 21. Массажные коврики. 22. Разделительные дорожки. 23. Магнитные доски.

Планирование работы по НРК

Реализация регионального компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями ЯНАО.

Знакомясь с родным краем, его достопримечательностями, ребёнок учится осознавать себя. Данная информация реализуется через тематические занятия, экскурсии, развлечения.

Виды физкультурной деятельности	Цели и задачи	Содержание
Игры народов Севера	Цель: Знакомить с бытом народа, прививать интерес к национальным играм и традициям, расширять кругозор. Развивать внимание, слух, двигательную реакцию, умение ориентироваться в пространстве, закрепление дошкольниками подвижных игр народов Севера.	игры: «Оленята», «Олени упряжки», «Прыжки через нарты», «Перетягивание палки», «Олени и волк». «Ловля оленей»
Сюжетно – игровые занятия	Цель: Знакомить с бытом народа, прививать интерес к национальным играм и традициям, расширять кругозор.	Логоритмика «У оленя дом большой», игровой массаж «У оленя пятнышки везде», «Игры народов Севера», «Стихи и песни народов Севера».

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

возраст	Задача
4-5 лет	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.
5-6 лет	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.
6-7 лет	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.

**Перспективно - тематическое планирование
по ООД «Физическое воспитание» ОО «Физическое развитие» (Плавание)
группа компенсирующей направленности № 14**

Дата № группы	Тема недели	Программное содержание	Структура ООД	Ход ООД	Индивидуальная работа	Оборудование	Компонент ДОУ+ НРК
Сентябрь 1 неделя	«Прощай лето!»	Знакомство с детьми. Ходьба и бег за инструктором. Вызывать положительные эмоции у детей	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба обычная, высоко поднимая ножки, как по воде. 2. Галоп прямой «Лошадки», «Зайчики».	Сопровождение в ходьбе и беге. Оказание помощи в выполнении упражнений	Спортивная площадка, спортивный комплекс	П/и «Солнышко и дождик».
			II	1. ОРУ в кругу б/п, 4-5 упр. 2. Полоса препятствий на спортивной площадке, 2-3 круга. 3. М/и: «Хоровод», 3-4 раза. 4. П/и «Солнышко и дождик». 5. П/игра «Бегите ко мне», «Догоню, догоню», 2-3 раза.			
			III	М/и. «Шла коза по лесу», 2 раза. Дыхательные упражнения.			
II неделя	«Детский сад»	Упражнять: строится в шеренгу, слышать задание инструктора и выполнять его. Вызывать положительные эмоции у детей.	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба обычная, высоко поднимая ножки, как по воде. 2. Галоп прямой «Лошадки», «Зайчики». 3. Бег по дорожке.	Организованно ходить, слушать сигнал	Спортивная площадка ДОУ	Лого ритмика «У оленя дом большой»
			II	1. ОРУ с листочками, 4-5 упр. 2. Полоса препятствий, 2 круга. 3. Игр. упр. «Скок-поскок». 4. П/и «Зайцы и сторож», 3-4 раза. 5. П/и «Миша шел, шел», 2-3 раза.			
			III	Лого ритмика «У оленя дом большой». Спокойная ходьба по кругу.			
III неделя	«Мой город»	Упражнять: быстро строится в шеренгу, колонну, слышать задание инструктора и выполнять его. Ориентироваться в пространстве на спортивной площадке.	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба обычная, высоко поднимая ножки, как по воде. 2. Галоп прямой «Лошадки», «Зайчики». 3. Бег и ходьба в чередовании по дорожке. 4. Дыхательные упражнения.		Спортивная площадка, спортивный комплекс	Лого ритмика «У оленя дом большой»
			II	1. ОРУ с листочками. 2. Полоса препятствий, 3-4 круга. 3. Игр. упр. «Скок –скок», 3 раза. 4. Игр. упр. «Карусели, карусели», 2 раза. 5. П/и «Самолеты», 2-3 раза. 6. М/и «Миша шел, шел», 2 раза.			
			III	Лого ритмика «У оленя дом большой». Спокойная ходьба по кругу.			

IV неделя	«Осень»	Учить: взаимодействовать друг с другом. Закреплять: ходить враспынную, ориентироваться в пространстве;	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба и бег в чередовании.	Оказание помощи в выполнении упражнений	Спортивная площадка, спортивный комплекс	ОРУ с листочками. П/и «Зайцы и сторож», «У медведя во бору», «Миша шел, шел». Логоритмика «Мы капусту рубим, рубим»
			II	1. ОРУ с листочками, 4-5 упр. 2. Полоса препятствий по кругу-2-3 раза. 3. П/и «У медведя во бору», 3-4 раза. 4. П/и «Миша шел, шел», 3-4 раза. 5. П/и «Зайцы и сторож», 3 раза.			
			III	6. Логоритмика «Мы капусту рубим, рубим». Спокойная ходьба по кругу.			
Октябрь I неделя	«Дары осени»	Упражнять: перестраиваться по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать координацию движений детей, взаимодействовать друг с другом.	I	«Сухое плавание» 1. Обычная ходьба по кругу. 2. Легкий бег, галоп прямой, бег прыжками.	Оказание помощи в выполнении упражнений	Спортивная площадка на улице	Игры: «Зайцы и сторож»; «Миша шел, шел»; «Съедобное-Несъедобное».
			II	1. Полоса препятствий, 2-3 раза. 2. Игр. упр. «1-2-3,поменяем места мы». 3. Игр. упр. «Пробеги, прыгни, проползи» (с веревкой шеренгами поочередно). 4. Игры «Зайцы и сторож», 3-4 раза. 5. П/и «Миша шел, шел», 4 раза.			
			III	М/игра «Съедобное -несъедобное» Спокойная ходьба по кругу.			
II неделя	«Домашние животные и птицы »	Ознакомление с помещением, алгоритмом раздевания, принятие душа. Познакомить детей с правилами поведения в бассейне, с водой; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	I	На суше: побеседовать с детьми о том, как надо вести себя в бассейне; как мыться под душем, где надо раздеваться.	Оказание помощи в сохранении равновесия в воде	Бассейн, игрушки, доски для плавания	Игра «Сердитая рыбка
			II	В воде: войти в воду с помощью инструктора, держась за поручни; 1. Работа ног сидя по типу «Кроль». 2. Игр. упр. на дыхание «Ветерок» на ладошки. 3. Игр. упр. «Намочи нос, щечку, ухо». 4. Игра «Сердитая рыбка», 3 раза. 5. Ходить вдоль бортика; окунаться в воду.			
			III	Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка.			
III неделя	«Я на Севере живу»	Ознакомление с водой Познакомить детей с правилами поведения в бассейне; с водой; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	I	На суше: 1. Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. 2. Корректирующая ходьба по массажным коврикам. 3. Бег «Гуси серые летели...». 4. Игровой массаж «У оленя пятнышки везде».	Оказание помощи в выполнении упражнений	Бассейн, игрушки, доски для плавания	бег «Гуси серые летели...» Игры: «Сердитая рыбка»; «Спасатели», «У оленя пятнышки везде».
			II	В воде: 1. Работа ног сидя по типу «Кроль». 2. Игр. упр. на дыхание «Ветерок». 3. Игр. упр. «Намочи нос», «Намочи щечку, ухо». 4. Игра «Сердитая рыбка», 3 раза. 5. П/и «Спасатели», 2 раза.			
			III	Свободное плавание с игрушками.			

IV неделя	«Дикие животные и птицы»	Учить: уверенно входить в воду с поддержкой, погружаться в воду. ориентироваться в пространстве; создавать положительные эмоции у детей.	I	На суше: 1. Ходьба, корректирующая по массажной дорожке. 2. Работа ног на скамейке по типу «Кроль». 3. Логоритмика «У оленя дом большой».	Оказание помощи в выполнении упражнений	Бассейн, доски, игрушки.	Логоритмика «У оленя дом большой», П/игра «Сердитая рыбка»
			II	В воде: 1. Ходьба и бег вдоль бортика, в обруче. 2. ОРУ с обручем, 4-5 упр. 3. Игра «1-2-3, спрятались в обруч мы», 3-4 раза. 4. Игр. упр. «Фонтан» ногами у н/о., 1 мин. 5. Игра «Карусели - карусели». 6. П/игра «Сердитая рыбка», 3 раза.			
			III	Свободное плавание с игрушками Дыхательное упражнение с трубочкой.			
V неделя	«Путешествие в жаркие страны»	Продолжать учить самостоятельно, без помощи передвигаться в воде, ориентируясь по звуковому сигналу; Упражнять в передвижении в разных направлениях.	I	На суше: 1. Ходьба, корректирующая по массажной дорожке. 2. Работа ног на скамейке по типу «Кроль». 3. Игровой массаж «У жирафа пятнышки везде».	Оказание помощи в выполнении движений	Бассейн, доски для плавания	Игры: «Дождик» «Ганец утят» Игровой массаж «У жирафа пятна, пятна».
			II	В воде: 1. Войти в воду самостоятельно, держась за поручень. 2. Ходить в воде вдоль бортика; ходьба, высоко поднимая колени, ходьба, загребая воду руками. 3. Прыжки, держась за бортик. 4. Игры «Дождик». 5. Ритмика «Ганец утят».			
			III	Свободное плавание с игрушками Дыхательное упражнение с трубочкой.			
Ноябрь I неделя	«Россия – мой дом»	Продолжать приучать детей активно передвигаться в воде; подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка; побуждать выполнять разные движения в воде.	I	На суше: 1. Ходьба, корректирующая по массажной дорожке. 2. Работа ног на скамейке по типу «Кроль».	Оказание помощи в выполнении движений	Бассейн, игрушки, и для	
			II	В воде: 1. Самостоятельно войти в воду, окунуться. 2. Ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться за бортик, за доску. 3. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу присесть «1-2-3, в водичку присели мы». 4. Подпрыгивания у бортика, держась двумя руками. 5. Игр. упр. «Мостик», пройти под обруч. 6. П/и «Сердитая рыбка».			
			III	Свободные игры с игрушками.			
II неделя	«Я среди людей»	Продолжать учить детей не бояться воды; не вытирать лицо руками	I	На суше: 1. Ходьба, корректирующая по массажной дорожке. 2. Работа ног на скамейке по типу «Кроль».	Оказание помощи в выполнении	и для	

		после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	II	В воде: 1. Сидя, упражнение ногами «Фонтан». 2. Игр. упр. «Нос, щека и ухо в воде». 3. Ходьба от бортика к бортику, помогая руками. 4. Игр. упр. «1-2-3 – спрятались в водичку мы». 5. П/и «Лягушки». 6. М/игра «У оленя дом большой».	упражнений		
				Свободные игры с игрушками. Упражнения на дыхание: «Насос» до 5 раз.			
III неделя	«Мой дом»	Учить отталкиваться от бортика, дна ногами; Воспитывать безболезненное отношение к воде; не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	I	На суше: 1. Ходьба, корректирующая по массажной дорожке. 2. Работа ног на скамейке по типу «Кроль». 3. Ходьба с махом рук вперед – назад; легкий бег.	Оказание помощи в выполнении упражнений	в	Пальчиковая гимнастика «Моя семья».
			II	В воде: 1. Сидя – поливать воду на лицо, похлопать по воде, делая брызги, не отворачиваться. 2. Ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться за бортик, за доску, ходить в разных направлениях. 3. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу присесть «1-2-3, в водичку присели мы». 4. Подпрыгивания с доской в руках, держась двумя руками приседания и выпрыгивание из воды, по сигналу. 5. Игр. упр. «Лодочка», проплыви под обруч.			
			III	Катание на спинке с поддержкой. Свободные игры с игрушками.			
IV неделя	«Моя семья. День Матери»	Побуждать самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в различных направлениях. Приступить к упражнению на погружение лица в воду.	I	На суше: 1. Ходьба, корректирующая по массажной дорожке. 2. Работа ног на скамейке по типу «Кроль». 3. Пальчиковая гимнастика «Моя семья».	Оказание помощи в сохранении равновесия в воде.		Пальчиковая гимнастика «Моя семья»
			II	В воде 1. Ходьба и бег вдоль бортика, в обруче. 2. ОРУ с обручем, 4-5 упр. 3. Игр. упр. «Горячий чай (выдохи на воду)». 4. Игр. упр. «В домик к уточке», 3-4 раза. 5. Игр. упр. «Покажи пятки», «Проплыви под мостик». 6. Игры «Сердитая рыбка», 3-4 раза.			
			III	Самостоятельные игры с лейками и ведерками.			
Декабрь I неделя	«Посуда. Продукты питания»	Учить: принимать горизонтальное положение тела в воде; опираясь на поручень, передвигаться по	I	На суше: 1. Ходьба, корректирующая по массажной дорожке ногами. 2. Работа ног на скамейке по типу «Кроль», сидя в упоре сзади – движения прямыми.	Оказание помощи в выполнении упражнений.	Бассейн игрушки.	Игры с лейками и ведерками

		дну бассейна в таком положении с п/о, поддержкой.	II	В воде: 1. Игр.упр. «Качели». Приседание в парах. 2. Принять упор лежа спереди на прямые руки; ноги вытянуть, «Крокодильчик». 3. Ходьба и бег вдоль бортика, в обруче, 2 мин. 4. Игр. упр. «Переправа», «Водичка, водичка». 5. Игр. упр. «В домик к уточке», 3-4 раза. 6. Игр.упр. «Покажи пятки», «Проплыви под мостик». 7. П/и. «Сердитая рыбка», 3-4 раза.			
			III	Свободное плавание с игрушками			
II неделя	«Земля - наш общий дом»	Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, закреплять умение погружать лицо в воду.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба и бег в чередовании и со сменой направления;	Оказание помощи детям, кто затрудняется в выполнении упр.	Бассейн, игрушки.	Разминка «Зимняя со снежками» (белые мячики) П/игры: «Хоровод», «Елочка», «Катание на «саночках» в парах (С доской плавательной).
			II	В воде: 1. ОРУ со «Снежками» (мячики), 4-5 упр. 2. Игр.упр. «Горячий чай», «Гудок» (в воду выдох). 3. Игр. упр. «Фонтан», «Посмотри на ножки». 4. Проплыви в «Туннель» (по кругу). 5. Игр. упр. «Дельфинчик», на погружение с головой. 6. Игр.упр. «Птички носик помочили».			
			III	М/и «Накорми рыбку». Дыхательное упражнение: «Пузыри»			
III неделя	«Зима»	Учить двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках; с н\о, развивать координацию в движениях в воде.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по массажным коврикам. 2. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.	Оказание помощи детям, кто затрудняется в выполнении упр.	Бассейн, игрушки.	Игры: «Снежок бросай и его догоняй», «Хоровод» Дых упр. «Ветерок» «Катание снежков»
			II	В воде: 1. Вход в воду, ходьба и бег по дну бассейна с нудлом. 2. Игр. упр. «Фонтан», упоре лежа спереди на прямых руках. 3. Игра «Снежок бросай и его догоняй». 4. Игра «Хоровод», 3-4 раза. 5. «Катание на «саночках» в паре с инструктором. 6. «Намочи бородку, ротик, носик».			
			III	Упражнения на дыхание «Ветерок», до 5 раз. Свободное плавание с игрушками			
IV неделя	«Новый год»	Учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по массажным коврикам. 2. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно «Фонтан».	Оказание помощи в выполнении упр.	Бассейн, игрушки.	Игр. упр. Мячик «снежок» «Снежок бросай и его догоняй»; «Хоровод у

		принимать горизонтальное положение тела в воде	II	В воде: 1. Игр.упр. «Хоровод вокруг елочки». 2. Игр.упр. «Мячик («снежок») бросаем и его догоняем...». 3. Игр. упр. «Лодочка», 3-4раза. 4. Игр. упр. « Катание на «подушке-нудле», на груди, спине. 5. П/ игра «Жучок-паучок», 2 раза.			елочки»; «Салют Новогодний водный».
			III	Игр. упр. «Новогодний Салют водный»			
Январь II неделя	«Народные игры и забавы»	Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по массажным коврикам. 2. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно «Фонтан». 3. Круговые движения руками вперед и назад.	Оказание помощи в выполнении упр.	Бассейн, игрушки.	Игра «Хоровод». Игр. упр. «Снежки бросаем и вместе собираем».
			II	В воде: 1. Стоя у бортика, держась руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть, 3—4 раза. 2. Лежа на груди, спине, хват руками за поручень, движения прямыми ногами вверх-вниз, по 4 раза. 3. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри, 3—4 раза. 5. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень. «Поезд в тоннеле» используя обруч; 6. Игр.упр. «Снежки бросаем и вместе собираем». 7. Игра «Хоровод», «Море волнуется», 3-4 раза.			
			III	Самостоятельные игры в воде по желанию.			
III неделя	«Здравствуй старый Новый год»	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди.	I	На суше 1. Ходьба обычная и корректирующая. 2. Легкий бег	Оказание помощи в выполнении упр.	игрушки	Бегом за мячом («снежком»)
			II	В воде 1. Гидроаэробика под песню «Учимся плавать». 2. Игр. упр. «Зайди в домик» (<i>Обруч горизонтальный</i>). 3. Игр. упр. «Покажи пятки», лежа на груди у носом работой ног «Кроль». 4. Стоя в парах, поочередно и вместе, присесть в воду с головой и открыть глаза, 2—3 раза. 5. Игр.упр. «Бегом за мячом («снежком»»). 6. П/игра «Я Мороз –красный нос», 3-4 раза.			
			III	Дыхательное упр. «Ветерок». Свободная игра с мячом.			
IV неделя	«Зимние забавы. Спорт»	Формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; подготавливать к	I	На суше 1. Корректирующая ходьба. 2. Легкий бег, в чередовании с ходьбой.	Оказание помощи в выполнении упражнений,	трубочки, муз. сопровождение	

		выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами	II	На воде 3. ОРУ с обручами, 4-5 упр. 4. Игр. упр. «Крокодильчики», вдох-выдох на воду, в воду, 2-3 мин. 5. Игр. упр. «У кого больше пузырей?». 6. Игр. упр. «Звездочка на груди» у н/о. 7. Игр. упр. «Лодочки плывут».			
			III	Дыхательное упражнение с трубочкой.			
Февраль I неделя	«Транспорт»	Упражнять: в умении принимать горизонтальное положение в воде; -в выполнении выдоха в воду; -в погружении в воду с доской в руках.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба. 2. Ходьба «Мы в автобусе сидим».	Оказание помощи в выполнении упражнений.	Обручи, доски для плавания, трубочки, свис ток, аудио записи.	Ходьба «Мы в автобусе сидим»; Разминка Паровозик чух-чух». Игр. упр. «Лодочки», «Карусели-карусели» П/и «Воробушки и автомобиль».
			II	В воде: 3. Разминка Паровозик чух - чух». 4. Игр. упр. «Карусели-карусели», 2-3 раза. 5. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть, 3—4 раза. 6. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри, 3—4 раза. 7. Игр. упр. «Покажи пятки», лежа на груди у н/о, работа ног «Кроль», «Лодочки».			
			III	8. Игра «Воробушки и автомобиль», 2 раза.			
II неделя	«Народная игрушка»	Упражнять: в умении принимать горизонтальное положение в воде, с выпрямлением ног; в погружении в воду, открывая глаза. в выполнении вдоха и выдоха в воду, опуская лицо, не вытирая глаза.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по массажным коврикам. 2. Легкий бег, в чередовании с ходьбой. 3. Движения ног сидя по типу «Кроль».	Оказание помощи в выполнении упражнений.	Обруч, доски для плавания, по количеству детей, трубочки, свис ток, аудио записи.	
			II	На воде: 1. ОРУ с обручами, 4-5 упр. 2. Стоя у бортика, держась руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть, 3—4 раза. 3. Лежа на груди, хват прямыми руками за поручень, движения прямыми ногами вверх-вниз, по 3—4 раза. 4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри «У кого больше пузырей?», 3—4 раза. 5. Игр. упр. «Звездочка на груди» у н/о; с поддержкой. 6. Игр. упр. «Лодочки плывут».			
			III	Дыхательное упр. «Кит» Свободное плавание с игрушками.			
III неделя	«Народные промыслы»	Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду; причать	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по массажным коврикам. 2. Легкий бег, в чередовании с ходьбой. 3. Движения ног сидя по типу «Кроль».	Оказание помощи в выполнении упражнений.	я, трубочки,	

		выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.	II	На воде: 1. ОРУ с обручами, 4-5 упр. 2. Стоя у бортика, держась руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть, 3—4 раза. 3. Лежа на груди, спине, хват руками за поручень, движения прямыми ногами вверх-вниз. 4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри: «У кого больше пузырей?». 5. Игр. упр. «Звездочка на груди» у н/о. 6. Игр. упр. «Лодочки плывут».			
			III	Свободное плавание с корабликами.			
IV неделя	«Наша армия»	Упражнять: в погружении лица головы в воду, руки за спину. осваивать вдох и выдох в воду; в лежании на груди с доской; в движении ног кролем.	I	На суше: Досуг «Наша Армия сильна» 1. Ходьба обычная, как «солдаты»	Оказание помощи в выполнении упражнений.	доски для плавания, по количеству детей, трубочки, свис ток, аудио записи.	Ходьба обычная, как «солдаты». ОРУ с палками Игр. упр. «Подводные лодки», «Буксир». «Переправа» «Спасатели», «Морской Салют».
			II	В воде: 1. ОРУ с палками гимнастическими (<i>автомат</i>) 2. Эстафеты: «Подводные лодки»; «Перевези раненого», «Буксир». 3. Игр. упр. «Переправа». 4. П/Игра «Спасатели», 2-3 раза. 5. М/игра «Море волнуется», 3-4 раза.			
			III	6. Игр. упр. «Морской Салют Российской Армии». Свободное плавание.			
I неделя	«Мамин праздник»	Упражнять: смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, воспитывать уверенность передвигания в воде.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья. 2. Легкий бег по дорожке. 3. Пальчиковая гимнастика «Моя семья».	Оказание помощи детям в выполнении упражнений.	обручи, игрушки, трубочки, муз.	Пальчиковая гимнастика «Моя семья».
			II	В воде: 1. Разминка под песенку о маме, в обруч. 2. Игр. упр. «Гудок» в воду 5-6 раз, с погружением. 3. Игр. упр. на скольжение на груди «Покажи пятки», «Туннель», 3-4 раза 4. Игр. упр. «Фонтан» ногами у н/о; с п/о. без опоры. 5. Игр. упр. «Лодочка» скольжение на груди с доской. 6. П/ игра «Жучок-паучок», 3-4 раза.			
			III	Свободное плавание е с игрушками.			
II неделя	«Одежда. Обувь»	Продолжать упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья; взмахивая руками в стороны – вверх; присесть – обхватить руками колени.	помощь детям в выполнении упр.	ушки, трубочки, муз.	

		выполнять вдох и выдох; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	II	В воде: 1. Аква аэробика с палками. 2. Игр. упр. «Хоровод», с погружением в воду. 3. Дыхательное упр. «Кит» в воду, до 5 раз. 4. Игр. упр. «Прыжок дельфина», с поддержкой. 5. Выдох в воду, в обруче – дуть на игрушки. 6. Игра «Переправа».			
			III	М/и «Море волнуется», 2-3 раз. Свободное плавание с надувными игрушками			
III неделя	«День Воды»	Учить: всплывать и лежать на воде; Упражнять: отработку движений прямыми ногами; в скольжении на груди с выдохом в воду.	I	На суше: 1. Корригирующая ходьба по дорожке здоровья. 2. Игр. упр. «Фонтан »ногами.	Помощь в выполнении упражнений, поддержка.	игрушки, трубочки, муз. сопровождение	Разминка «Виновата тучка» упр. «Кит» в воду, «Прыжок дельфина», «Фонтан», «Море волнуется», «Кораблики» «Зайди к уточке», «Дельфинчики».
			II	В воде: Досуг «Мы с водою дружны!» 1. Разминка «Виновата тучка». 2. Игр. упр. «Кораблики в туннель». 3. Игр. упр. «Зайди к уточке в домик». 4. Игр. упр. «Дельфинчики». 5. Игр. упр. «Чья лодочка дальше проскользит?»			
			III	М/и «Море волнуется». Дыхательное упр. «Кит». Самостоятельные игры с лейками и ведерками.			
IV неделя	«Я в мире искусства»	Упражнять: лежать на воде на груди с п/опорой; в погружении в воду с головой, не вытирая лицо руками; двигаться в воде в разных направлениях уверенно.	I	На суше: 1. Корригирующая ходьба по дорожке здоровья; 2. Сидя в упоре с прямыми ногами: работа ног, по типу «Кроль», 1-2 мин.	Помощь в выполнении упражнений, поддержка.	, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания, обруч.	Разминка «Я рисую речку»
			II	В воде: 1. Сидя, погружаться в воду до глаз. Сделать вдох и опустить голову под воду. 2. Игр. упр. «Фонтан» ногами, по типу «Кроль» на груди, спине с н/о, п/о. 3. Разминка «Я рисую речку». 4. Серия выдохов в воду «Гудок», до 5 раз. 5. Игр. упр. «Покажи пятки», «Проплыви туннель». 6. П/ игра. «Спасатели», 2-3 раза.			
			III	Произвольные действия в воде с игрушками упражнение «Ледокол».			
Апрель I неделя	«Добрые дела»	Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; приучать	I	На суше: 1. Корригирующая ходьба по дорожке здоровья. 2. Сидя в упоре с прямыми ногами: работа ног, по типу «Кроль», 1-2 мин.	помощь в выполнении упр.	игрушки, доски для плавания по	П/и «Спасатели», «Морской бой»,

		делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.	II	В воде: 1. Игр. упр. «Переправа». 2. Игр. упр. «Кораблики в туннель». 3. Игр. упр. «Зайди к уточке в домик». 4. Игр. упр. «Дельфинчики». 5. Игр. упр. «Чья лодочка дальше проскользит?». 6. П/ игра. «Спасатели», «Морской бой».			
			III	Свободное плавание с надувными игрушками			
II неделя	«Планета Земля. Космос»	Учить: всплывать на воде без опоры; Упражнять: отработке движений прямыми ногами; в скольжении на груди с выдохом в воду.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья; 2. Сидя в упоре с прямыми ногами: работа ног, по типу «Кроль», 1-2 мин.	Помощь в выполнении упражнений, поддержка.	, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей, обруч.	
			II	В воде: 1. Аква аэробика с обручами. 2. Игр. упр. в парах «Катание на «санках», 4 раза. 3. Игр. упр. «Зайди к уточке». 4. П/и «Оленята». 5. М/ игра «Море волнуется», 2-3 мин.			
			III	Свободное плавание с надувными игрушками			
III неделя	«Праздники Народов Севера»	Учить: всплывать и лежать на воде без опоры; Упражнять скольжению на груди с п/о и без нее; в лежании на спине с п/о; выполнять выдох в скольжении, с работой ног «Кроль».	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья. 2. Сидя в упоре -работа ног способом «Кроль».	Оказание помощи в выполнении упражнений	, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по обруч.	Игр. упр. в парах «Катание на «санках» в парах (круги надувные) Игра «Оленята».
			II	В воде: 1. Аквааэробика с обручами. 2. «Катание на «санках» в парах (круги надувные). 3. Игр. упр. на скольжение б/н «Стрела», 2-3 раза. 4. Серия выдохов в воду «Гудок», до 5-6 раз. 5. Игр.упр на скольжение с р/н «Проплыви туннель», 3-5 раз. 6. П/игра «Оленята», 2-3 раза			
			III	Игра «Море волнуется», 2-3 раза. Свободное плавание с надувными игрушками			
IV неделя	«Весна»	Упражнять: скольжению на груди с п\о и без нее; в лежании на спине с п\о; выполнять выдох в скольжении, с работой	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья. 2. Легкий бег, обычный, с прямыми ногами.		игрушки, доски для плавания по	Игра «Спасение зверюшек». М/ и «Побежал в лесу ручей».

		ног «Кроль».	II	В воде: 1. Разминка с мячом, 3-4 упр. 2. Игр. упр. «Перевези друга», серия выдохов, 5раз. 3. Игр. упр. «1-2-3- в воду присели мы - поплавки». 4. Игр. упр. «Фонтан» ногами у н/о. 5. Игр. упр. «Стрела» скольжение на груди с доской. 6. П/ игры: «Спасение зверюшек», 3-4 раза.	Оказание помощи детям в выполнении упражнений.		
			III	7. М/ игра «Побежал в лесу ручей», 2 раза. Свободное плавание с надувными игрушками.			
Май I неделя	«День Победы»	Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать на воде на спине с помощью взрослого; продолжать учить делать выдох в воду	I	На суше: Досуг: «День Победы» 1. Ходьба обычная, как «солдаты»	Организованно выполнять задания, помощь детям в выполнении упр.	, резиновые мелкие игрушки, доски, обруч.	ОРУ с палками. Игр. упр. «Морской салют». Эстафеты: «Подводные лодки»; «Перевези раненого», «Буксир». «Переправа» «Спасатели».
			II	В воде: 1. ОРУ с палками гимнастическими (<i>автомат</i>). 2. Эстафеты: «Подводные лодки»; «Перевези раненого», «Буксир». 3. Игр. упр. «Переправа». 4. П/Игра «Спасатели». 5. М/игра «Море волнуется». 6. Игр. упр. «Морской салют», 30 сек.			
			III	Свободное плавание с корабликами.			
II неделя	«Растения»	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	I	На суше: 1. Корригирующая ходьба по дорожке здоровья. 2. Сидя в упоре с прямыми ногами: работа ног, по типу «Кроль», 1-2 мин.		резинные мелкие игрушки, доски, обручи, нудлы.	
			II	В воде: 1. Разминка с обручем 2. Игр. упр. «Звезда» на груди, спине. 3. Игр. упр. «Прыжок дельфина», 4. Игр. упр. «Чей кораблик быстрее?» 5. П/и «Водолазы», 2-3 раза. 6. М/и «Море волнуется», 2-3 раза.			
			III	Игр. упр. «У кого больше пузырей?» (<i>с трубочкой</i>). Свободное плавание			
III неделя	«Я человек. Я расту»	Закреплять и совершенствовать: всплывание и лежание на воде без опоры; отработке движений	I	На суше: Повторение игр и упражнений с предыдущей совместной деятельности.	Оказание помощи в выполнении упражнений.	мелкие игрушки, доски для плавания	Игра «Море волнуется», «Водолазы», «Фонтан».

		ногами, по типу «Кроль»; в скольжении с работой ног, на груди, спине с п\о.	II	В воде: 1. Аквааэробика с обручами. 2. Игра «Море волнуется», 2-3раза. 3. Игр. упр. «Фонтан» лежа на груди, спине у н/о. 4. Игр. упр. «Кит», до 5 раз. 5. Игр.упр « Проскользи в туннель», 2-3 раза. 6. П/ игра «Спасение зверюшек», 3 раза.			
			III	Свободное плавание с мячами.			
IV неделя	«Скоро лето!»	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	I	На суше: 1. Ходьба по массажным коврикам 2. Повторение игр и упражнений с предыдущей совместной деятельности	Оказание помощи в выполнении упражнений	, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания детей, обруч.	Игра «Море волнуется», «Водолазы», Фонтан».
			II	В воде: 1. Аквааэробика с обручами. 2. Игра «Море волнуется», 2-3раза. 3. Игр. упр. «Фонтан» лежа на груди, спине у н/о. 4. Игр. упр. «Кит», до 5 раз. 5. Игр.упр « Проскользи в туннель», 2-3 раза. 7. П\ игра «Водолазы», 2-3 раза. 8. П/ игра «Золотые ворота».			
			III	Свободное плавание с игрушками.			

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
группа компенсирующей направленности № 14	+ 29... + 30С	+27... +29С	0,7

Примерная схема заданий

Основной формой реализации программы по плаванию является организованная образовательная деятельность. ООД включает 3 части:

Подготовительная часть (на суше, в воде)	Основная часть (в воде)	Заключительная часть
<ul style="list-style-type: none"> различные виды корректирующей ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания; общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку, плоскостопие упражнения; 	<ul style="list-style-type: none"> ходьбы, бег, прыжки в воде с опорой, поддержкой, б\о, с ориентировкой на звуковой сигнал; комплекс упражнений с предметами и без, сохраняя равновесие в обруче и т.д. по преодолению страха перед водой; комплекс упражнений по формированию и коррекции 	<ul style="list-style-type: none"> свободное плавание с стандартным и нестандартным оборудованием, игрушками; игры по выбору детей; дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом; релакс «катание» на спинке, инструктором с

<ul style="list-style-type: none"> • специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде. • имитационные упражнения для развития движений ног, рук по типу «Кроль» (на суше); • дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше); • комплексы аква аэробики на суше, в воде. 	<p>правильной осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц; • специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног). • комплекс упражнений на развитие и двигательных навыков на воде; • игры на воде, способствующие координации движений, навыков, полученных на предыдущих занятиях 	<p>поддержкой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Массаж конечностей струей воды.
--	--	---

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

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

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

До начала занятий:

1. Комплектование подгрупп в занимающейся группе проводить с учетом состояния здоровья и степени подготовленности, численности сверх установленной нормы (10-12) не допускается.
2. Перед каждым занятием проводится осмотр спортивного инвентаря и оборудования, неисправный инвентарь не применяется. При обнаружении неисправности, влияющей на проведение занятий, ставится в известность администрация ДОУ и до устранения неисправности занятия не проводятся.
3. Очередное занятие начинается только после того, как предыдущая группа полностью покинет чашу бассейна.

Во время занятий:

1. Инструктор несет ответственность за жизнь и здоровье воспитанников, проведение контроля за находящимися в воде детьми.
2. Инструктор обязан:

- не допускать к занятиям детей, не получивших допуск врача к занятиям;
 - на первых занятиях проводить инструктаж о правилах поведения в помещениях бассейна и правилах безопасного поведения на воде, осуществлять постоянный контроль над их выполнением;
 - входить в чашу бассейна первым и выходить последним;
 - контролировать содержание хлора и температуру воды;
 - первые проплывы совершать по крайней дорожке, строго по одному человеку, сопровождая его во время проплыва;
 - выполнение прыжков с лестницы (2-я ступенька) разрешать индивидуально, при непосредственном наблюдении;
 - при обучении нырянию в длину и глубину выполнение упражнения разрешать по одному человеку, под наблюдением, до момента выныривания из воды;
 - прекратить занятие и проконтролировать выход из воды всех занимающихся из чаши, в случае какой-либо аварии или наличии условий, мешающих проведению занятия, или угрожающих жизни и здоровью детей;
 - уметь оперативно проводить спасательные работы и оказывать первую медицинскую помощь при утоплении;
3. Выход занимающихся из чаши бассейна до конца занятий допускается только с разрешения инструктора.

Общая схема обучения плаванию складывается из следующих этапов:

- демонстрация изучаемого способа плавания и его элементов;
- теоретическое обоснование (объяснение) техники данного способа и его элементов;
- опробование способа (попытка плавать изучаемым способом);
- практическое ознакомление с формой движений на суше;
- овладение элементами способа и отдельными сочетаниями движений в воде;
- освоение способа плавания в целом; совершенствование техники данного вида плавания и его элементов.

По окончании занятий:

- 1.Занятия прекращаются по сигналу инструктора.
- 2.Выход группы осуществляется организованно, из чаши в душевую, из душевой в раздевалку.
- 3.Запрещается включение фенов детьми. Фены включаются обслуживающим персоналом или инструктором.

Во время организованной образовательной деятельности инструктор обязан внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

Соблюдать методическую последовательность обучения.

Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности

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 наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- просить разрешения выйти по необходимости;
- 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).
- выходить быстро по команде инструктора.

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

Применяемые технологии в процессе ООД « Физическое воспитание» (Плавание)

Использование здоровьесберегающих технологий в подготовке к плаванию и непосредственное овладение дошкольниками плавательными навыками полезны в плане физического развития, развития физических качеств, развитие морально-волевых качеств. Занятия плаванием оказывают благотворное влияние не только на личностные качества и здоровье, но и жизненно важны.

1	Здоровьесберегающие технологии
2	Информационно-коммуникативные технологии
3	Технология интенсификации
4	Технология проектирования
5	Технология коллективного творческого дела
6	Технология сотрудничества

