

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

Ямальская ул., д.23а, г. Салехард, Ямало – Ненецкий автономный округ, 629008
Тел./факс (34922) 4-12-76, 4-12-77 E-mail: mdou9@edu.shd.ru

РАССМОТРЕНА:
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 24 августа 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область «**Физическое развитие**»
Первая младшая группа № 1
(с 2 до 3 лет)

Образовательный компонент «**Физическое развитие**» (плавание)

Срок реализации программы 1 год

2021-2022 учебный год

Составители: Попова Валентина Григорьевна,
методист-инструктор по физической культуре

г. Салехард

Пояснительная записка

Рабочая программа (далее Программа) составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников с ограниченными возможностями здоровья МБДОУ Детского сада № 9 «Кристаллик».

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 2 до 3 лет и разработана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей развития.

Рабочая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе программ:

«Обучения детей плаванию», автор Канидова В.И.; «Обучение плаванию в детском саду». Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина, допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации. Это одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 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. 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.

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, формируемую участниками образовательных отношений, содействует сохранению единого образовательного пространства.

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.

Цель	Формировать интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой через обучение плаванию.	
Задачи	Оздоровительные	Укреплять здоровье и формирование стойких гигиенических навыков
	Образовательные	Формировать двигательные и плавательные умения и навыки. Формировать знания о здоровом образе жизни.
	Воспитательные	Воспитывать заботу о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни. Воспитывать нравственно - волевые качества (смелость, настойчивость, уверенность в себе). Воспитывать интерес к плаванию.
	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 зрительной недостаточности.

Работа строится согласно тематическому планированию.

Комбинированную группу посещают здоровые и дети (4) с нарушением зрения (амблиопия, косоглазие), поэтому для данной категории детей созданы специальные условия:

- физическая нагрузка воспитанников в соответствии с рекомендациями врача офтальмолога, учителя-дефектолога (тифлопедагог).
- гимнастика для снятия зрительного напряжения (1-2 минуты).

Содержание ООД «Физическое воспитание» (Плавание)

Содержание конкретизируется календарно-тематическим планированием (приложение).

Возраст	Направления деятельности	Содержание
2-3 года	Формирование навыков передвижения в воде	Ознакомление со свойствами воды, адаптация к водному пространству (безбоязненное и уверенное передвижение по дну с помощью и самостоятельно).
	Формирование навыков дыхания	Обучение процессу вдоха и выдоха на воду, в воду, задержке дыхания.
	Формирование навыков погружения	Обучение правилам погружения в воду.
	Формирование навыков лежания	Обучение умению принимать горизонтальное положение тела в воде у неподвижной опоры (поручня).

Интеграция с образовательными областями: «Здоровье», «Безопасность», «Познание», «Чтение художественной литературы».

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
1 младшая группа (2-3 года)	<ul style="list-style-type: none"> - Знает правила поведения в помещении бассейна и на воде. - Владеет гигиеническими навыками (самостоятельно и с помощью раздевается, моется под душем, вытирается при помощи взрослого, одевается). - Передвигается в воде, преодолевая сопротивление, с поддержкой и самостоятельно с вспомогательными средствами (в прямом направлении, стойкой, враспынную). - Выполняет выдох на воду, в воду у неподвижной опоры, задерживает дыхание. - Погружает нос, лицо, в воду, пытается открывать глаза в воде. - Выполняет погружение в воду, с поддержкой инструктора. - Выполняет в упоре сидя (лёжа) упражнение ногами в стиле «Кроль». - Принимает горизонтальное положение в воде на груди (на спине), 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	Выполняет правила поведения в помещении бассейна и на воде. Самостоятельно передвигается в воде в прямом направлении, враспынную, друг за другом. Выполняет вдох над водой и выдох на воду, в воду у неподвижной опоры. Выполняет погружение в воду, с поддержкой инструктора, в упоре сидя (лёжа) выполняет упражнение ногами в стиле «Кроль». Лежит на воде в положении на груди (на спине), используя вспомогательные средства. Выполняет кратковременное скольжение с вспомогательными средствами.
Средний уровень	Выполняет правила поведения в помещении бассейна и на воде. С помощью взрослого передвигается в воде в прямом направлении, враспынную, друг за другом. Испытывает затруднения при выполнении вдоха над водой и выдоха в воду. Требуется контроль, поддержка взрослого, в процессе выполнения упражнений ногами в стиле «Кроль», Лежит на воде в положении на груди, у неподвижной опоры с помощью взрослого. Не выполняет скольжение, с вспомогательными средствами.
Низкий уровень	Не всегда подчиняется и выполняет правила поведения в помещении бассейна и на воде. В процессе передвижения в воде требуется контроль и сопровождение. Испытывает трудности при выполнении дыхательных упражнений. Не владеет навыками погружения. Не принимает горизонтальное положение у опоры. Навык предпосылок скольжения не сформирован.

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
2-3 года (5-6 чел.)	10	1	4	36

Развлечения и праздники

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения		участники
	развлечение		развлечение		
1 младшая	1 раз в месяц		10 мин.		инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальные руководители, дефектологи

**Распределение учебного материала
1 младшая группа**

№ п/п	Тема	Кол-во занятий
1	Знакомство, вводная беседа.	2
2	Ознакомление со свойствами воды.	2
4	Упражнения, обучающие погружению.	12
5	Лежание на груди, спине.	10
7	Имитация движения ног.	5
8	Упражнения, обучающие скольжению.	5
	Итого:	36

Методическое обеспечение

	Название / Автор
Программное обеспечение	- 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	-М.В. Рыбак, Г. В. Глушкова, Г. Н. - Поташова «Раз, два, три, плыви...», 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»; - Велитченко В. Методическое пособие «Как научиться плавать»; - Сидорова И.В. Практическое пособие «Как научить ребенка плавать»; - Пособие для ДОУ: «Коррекционно педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития»; Маханева М.Д. - Методическое пособие «С физкультурой дружить – здоровым быть»
Фонотека	СД- диски, аудио записи звуков природы СД - диски: «Йога для детей», «Нет! Детскому сколиозу», «Плоскостопие у детей», «Аквааэробика», «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ».

Презентации	"Играя, учим плавать". «Нестандартное оборудование своими руками» "Встречи с интересными людьми, как одна из форм работы с родителями", "Индивидуальные занятия с детьми ОВЗ в ДОУ". «Олимпийские виды спорта».
Картотека	Картотека физкультминуток и минуток "Шалости" и минуток «Тишины» Картотеки подвижных игр народов Севера, подвижных игр народов мира, подвижных игр на воде, с водой и под водой, подвижных игр на воздухе Картотека для гипер и гипо активных детей, дыхательной, артикуляционной гимнастики, гимнастика для глаз. Картотека коммуникативных игр, пальчиковых игр, туристических эстафет и игр, правил по ТБ в бассейне.
Дидактические игры и пособия.	Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне». Н.Г. Кононова Сборник «Спортивные игры для детей» Э.Г.Черняев Пособие: «Как научить детей плавать». «Летние виды спорта» «Зимние виды спорта» «Морские и речные обитатели» «Картотека схем фигурного плавания» «Наборы мягкого конструктора» Пазлы «Морские обитатели» Набор предметных картинок о видах физкультурных движений. Набор картинок «Виды плавания»
Оборудование	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.Картотека 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	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.Нарукавники и жилеты надувные. 6.Очки для плавания. 7.Поролоновые палки (нудолсы). 8.Мячи разных размеров. 9.Обручидля 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	участники
Игровые упражнения на тему 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.	игра «Оленята», игровой массаж «У оленя пятнышки везде». Ходьба, как «Олени», бег «Журавли летели», Логоритмика «У оленя дом большой», «Ловля оленей», «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают».	Инструктор по физической культуре, воспитатель, музыкальный руководитель, логопед.
Сюжетно – игровые занятия	Цель: Знакомить с бытом народа, прививать интерес к национальным играм и традициям, расширять кругозор.	«Игры народов Севера», «Мы на Севере живем».	Инструктор по физической культуре, воспитатель, музыкальный руководитель, логопед, психолог.

Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ

Важную роль в работе инструктора по физической культуре в детском саду с детьми с нарушением зрения играет взаимосвязь с учителями-дефектологами, логопедами, офтальмологом, воспитателями, музыкальными руководителями.

Вместе с ними определяются коррекционные задачи, которые необходимо решить в процессе физкультурных занятий.

педагог	содержание взаимодействия
с учителем-дефектологом (тифлопедагогом).	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение программ и определение направлений работы на год; - Определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; подбор музыкального сопровождения, гимнастики для глаз. - Подбор материала для организации деятельности детей в большом пространстве спортивного зала с учетом диагноза и уровнем развития ребенка;

	<ul style="list-style-type: none"> - Консультирование по вопросам изготовления зрительных ориентиров, наглядных пособий для детей с нарушением зрения; - Проведение спортивных дидактических игр; - Взаимообучение специалистов и инструктора по физической культуре через открытый показ занятий, приемов работы, дидактического материала; - Анализ проведенных досугов, праздников; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности
<i>с учителем-логопедом</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; подбор игр на координацию речи с движением. - Проведение спортивных дидактических игр; - Проведение коррекционной ритмики; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности. - Анализ проведенных утренников, праздников.
<i>с воспитателем</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; Проведение спортивных дидактических игр; - Проведение коррекционной ритмики; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности. - Анализ проведенных утренников, праздников.
<i>с педагогом-психологом</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор наглядного материала; - Использование игровых ситуаций, двигательных упражнений с музыкальным сопровождением, псих гимнастики; - Развитие эмоциональной отзывчивости; - Способствование овладению средствами общения со взрослыми и сверстниками в процессе деятельности; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности; - Анализ проведенных утренников, праздников.
<i>с музыкальным руководителем</i>	<ul style="list-style-type: none"> Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор наглядного материала; подбор музыкальных произведений для утренней гимнастики; - Проведение музыкально-спортивных подвижных игр; - Развитие двигательной активности, координации движений. Совместное проведение утренней гимнастики под музыку; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности; - Анализ проведенных утренников, праздников.

**Перспективно-тематическое планирование «Физическая культура» (Плавание)
1 год обучения (1 младшая группа)**

Дата № группы	Тема недели	Программное содержание	Структура	Ход ООД	Индивидуальная работа	Оборудование	Компонент ДОУ+ НРК
---------------	-------------	------------------------	-----------	---------	-----------------------	--------------	--------------------

Сентябрь I неделя	«Наш детский сад. наша группа»	Знакомство с детьми. Учить: ориентироваться в пространстве. Ходьба и бег стайкой за инструктором. Вызывать положительные эмоции у детей.	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба обычная, бег «Догоните меня».	Организованно ходить и бегать стайкой, быть внимательными. Оказание помощи в выполнении упражнений	Погремушки по количеству детей, муз. сопровождение	
			II	1. Ходьба врассыпную: «Маленькие и большие ножки»; 2. «Принеси погремушку», «Стук-стук» «Подуй на погремушку»; 3. Игра «Зайки скачут» 3-4 раза			
			III	«Пройди по дорожке», «Ходьба с погремушкой»			
II неделя	«Наш детский сад. наша группа»	Знакомство с детьми. Учить: ориентироваться в пространстве. Развивать координацию движений у детей. Вызывать положительные эмоции у детей	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба и бег стайкой: «Бегите ко мне, от меня» 2-3 раза.	Организованно ходить и бегать стайкой, быть внимательными. Оказание помощи в выполнении упражнений	Групповая комната, Ленточки по количеству детей, кубики	
			II	1. Ходьба врассыпную: «Маленькие и большие ножки»; 2. «Принеси погремушку», «Стук-стук» «Подуй на погремушку»; 3. Игра «Зайки скачут» 3-4 раза			
			III	«Пройди по дорожке», «Ходьба с погремушкой»			
III неделя	Осень. Урожай Вкусно-невкусно	Продолжать учить: ориентироваться в пространстве; Развивать координацию движений у детей. Учить взаимодействовать друг с другом; Создавать положительные эмоции у детей.	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба и бег стайкой: «Бегите ко мне, от меня»	Организованно ходить и бегать стайкой, в прямом направлении	Групповая комната, ленточки по количеству детей, дуги, флажок	Игра: «Хоровод»
			II	1. Игра. «Мы хлопаем руками, мы топаем ногами» 2. Игра «Хоровод», 3. Игр. упр. «Матросская шапка» -2-3раза 4. Игр.упр. с подлезанием «Маленькие собачки»			
			III	Дыхательное упр. «Подуем на ленточку» выдох 4-5 раз. Игра «Найди флажок»			
IV неделя	Осень. Урожай Вкусно-невкусно	Продолжать учить: ходить, бегать в прямом направлении, слышать задание, выполнять его, находить свое место. Вызывать положительные эмоции у детей.	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба и бег «Гуси серые летели.»	Организованно ходить и оказание помощи в выполнении упражнений	Групповая комната, картинки животных, маска медведя	бег «Гуси серые летели.» Игры: «Солнышко и дождик», «У медведя во бору»,
			II	1. «Зверюшки» (имитация движений по кругу по сигналу: мышки, петушки, лошадки, собачки, зайчики, медведи. 2. Игр. упр. «Мы хлопаем руками, мы топаем ногами». 3. Игра: «Солнышко и дождик» 4. Игры: «У медведя во бору» 3-4 раза			
			III	Дыхательное упр. «Подуем на ладошки» выдох 4-5 раз			

Октябрь I неделя	Помощь. Дружба	Продолжать учить: ходить, бегать в прямом направлении, слышать задание, выполнять его, находить свое место. Вызывать положительные эмоции у детей	I	«Сухое плавание» 1.Корригирующая ходьба, легкий бег: «Гуси серые летели»	Организованно ходить друг за другом. Оказание помощи в выполнении упражнений	Групповая комната, картинки животных, маска медведя	бег «Гуси серые летели.» П/и: «У медведя во бору»; «Солнышко и дождик»
			II	1. «Зверюшки» (имитация движений по кругу по сигналу): мышки, петушки, лошадки, собачки, зайчики, медведи. 2. Игр.упр. «Мы хлопаем руками, мы топаем ногами». 3.П/и: «У медведя во бору»; 4.П/и «Солнышко и дождик».			
			III	Дыхательное упр. «Подуем на ладошки» выдох 4-5 раз			
II неделя	Помощь. Дружба	Упражнять: ходить, бегать по кругу, сохранять равновесие, ориентироваться в пространстве. Вызывать положительные эмоции у детей.	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба и бег «Гуси серые летели...»	Организованно ходить друг за другом Оказание помощи в выполнении упражнений	Групповая комната, маска медведя	Легкий бег «Гуси серые летели...» Ритмика «Танец утят»
			II	1. Разминка «Танец утят» 2. Игр. упр. «Котята резвятся, котята отдыхают» 3. Игра «Карусели, карусели» 4. Игра «Хоровод».			
			III	«Ветерок» дыхательное упражнение. Игра «Котята резвятся, котята отдыхают			
III неделя	Моя семья. Хочу –не хочу. Чего не надо бояться.	Учить: самостоятельно ходить враспынную, ориентироваться в пространстве, взаимодействовать друг с другом.	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба обычная, как олени идут. 2. Бег со словами: «Гуси серые летели...»	Организованно ходить друг за другом	Групповая комната, картинка животных, маска медведя	Ходьба обычная, как олени идут. Бег: «Гуси серые летели...» Игра «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают»
			II	1.Разминка: «Танец утят» 2.Имитация движений: «Зверюшки»: мышки, олени, зайчики, собачки, медведи. 3. Игр.упр. «Матросская шапка» 4. Игры: «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают»	Оказание помощи в подражании движений животным		
			III	Логоритмика «У оленя пятна, пятнышки везде». Игровой массаж: «У жирафа пятна, пятна...». «Зверюшки» (имитация движений: мышки, петушки, лошадки, собачки, зайчики, медведи Игр. упр. «Матросская шапка»			
IV неделя	Посуда. Дом. Мебель. Вещи	Упражнять: самостоятельно ходить враспынную, ориентироваться в пространстве, взаимодействовать друг с другом.	I	«Сухое плавание» 1.Ходьба «Зверюшки» (имитация движений: как мышки, гуси, лошадки, собачки, цапли, зайчики)	Организованно ходить друг за другом	Групповая комната, мячи по количеству детей, аудиозаписи.	
			II	1. Игр. упр. с мячиками. 2. Игра «Миша шел, шел», с бегом. 3.Игра «Зайцы скачут, скок, скок» с прыжками.	Оказание помощи в выполнении упражнений.		
			III	Игровой массаж. «У жирафа пятна, пятна»			

V неделя	Посуда. Дом. Мебель. Вещи	Упражнять: самостоятельно ходить враспынную, ориентироваться в пространстве, взаимодействовать друг с другом. Вызывать положительные эмоции у детей.	I	« <i>Сухое плавание</i> » 1. Корректирующая ходьба. 2. Легкий бег: «Гуси серые летели...	Организованно ходить друг за другом Оказание помощи в выполнении упражнений.		Легкий бег: «Гуси серые летели...»
			II	1. Игр. упр. с мячиками. 2 Игр. упр. «Бросай-догоняй». 3. Игра: «По ровненькой дорожке» 4. П/и «Паровозик» -3-4 раза.			
			III	Массаж игровой: «У жирафа пятна, пятна». Спокойная ходьба по кругу:			
Ноябрь I неделя	Посуда. Дом. Мебель. Вещи	Учить: строиться друг за другом, в круг; ориентироваться в пространстве. Вызывать положительные эмоции у детей.	I	« <i>Сухое плавание</i> » 1.Корректирующая ходьба и имитация животных как мышки, олени, зайчики, уточки, лошадки.	Организованно ходить друг за другого Оказание помощи в выполнении упражнений.	Групповая комната, шапочка собачки, муз. сопровождение	Игры: «Карусели- карусели», муз. игра «Самолеты» , «Бибика». Массаж «У оленья пятнышки везде...»
			II	1. Игр. упр. с мячиками. 2 Игр. упр. «Бросай-догоняй». 3. Игра: «По ровненькой дорожке» 4. П/и «Паровозик» -3-4 раза.			
			III	Игровой массаж «У оленя дом большой...» Спокойная ходьба по кругу			
II неделя	Посуда. Дом. Мебель. Вещи	Учить: строиться друг за другом, в круг ориентироваться в пространстве. Вызывать положительные эмоции у детей.	I	« <i>Сухое плавание</i> » 1. Ходьба обычная, имитация движений по сигналу (карточки): мышки, кошечки, петушки, собачки, лошадки.	Организованно ходить друг за другом и выполнять упражнения. Оказание помощи в выполнении упражнений	Групповая комната, свисток, муз. сопровождение	Разминка «Здравству йте ладошки»;
			II	1. Танец-игра «Здравствуй ладошки» 2. Игр. упр. «Наша Таня» 3. П/и: «Жучок-паучок» 4. П/и: «По ровненькой дорожке»			
			III	Игра: «Пузырь»			
III неделя	Посуда. Дом. Мебель. Вещи	Учить: ходить и бегать друг за другом, слышать задание, сохранять равновесие и ориентироваться в зале.	I	« <i>Сухое плавание</i> » 1. Ходьба обычная, имитация движений по сигналу (карточки): мышки, кошечки, петушки, собачки, лошадки.	Организованно ходить друг за другом и выполнять упражнения. Оказание помощи в выполнении упражнений	Групповая комната, муз. сопровождение	Разминка «Здравству йте ладошки»;
			II	1. Танец-игра «Здравствуй ладошки» 2. Игр. упр. «Наша Таня» 3. П/и: «Жучок-паучок» 4. П/и: «По ровненькой дорожке»			
			III	Пальчиковая гимнастика «Моя семья»			
IV	Любимые занятия	Упражнять: Ходьбу и бег друг за	I	« <i>Сухое плавание</i> » 1. Ходьба «Маленькие и большие ножки»	Организованно ходить друг за другом Оказание	ку би ки ка рт ин	

неделя		другом, сохранять равновесие и ориентировку в пространстве развивать внимание в игре.	II 1. Разминка - танец: «Стирка» 2.ОРУ с кубиками. 3. Игра «Наша Таня» - 3-4раза 4. П/ игры «Жучок паучок» -3-4 раза.	помощи в выполнении упражнений		
Декабрь I неделя	Зима	Упражнять: Ходьбу и бег друг за другом, сохранять равновесие и ориентировку в пространстве развивать внимание в игре.	I «Сухое плавание» 1. Ходьба «Маленькие и большие ножки»	Организованно ходить друг за другом. Оказание помощи в выполнении упражнений	Групповая комната, шапочка медведя, картинки	
			II 1. Разминка: «Стирка» 2 ОРУ с кубиками. 3. Игра «Наша Таня» - 3-4раза 4. П/ игры «Жучок паучок» -3-4 раза			
			III 5.Пальчиковая гимнастика: «Мы капусту рубим, рубим».			
II неделя	Погода	Учить: взаимодействовать друг с другом; Упражнять: ходить, бегать по кругу, врассыпную, сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве, Вызывать положительные эмоции у детей.	I «Сухое плавание» 1. Ходьба «Маленькие и большие ножки». 2. Бег, как «снежинки».	Организованно ходить друг за другом и выполнять упражнения.	Картинки зверей для показа, мяч, муз. сопровождение	
			II 1.Разминка под песню: «Маленькой елочке холодно зимой» 2. имитация движений по кругу по сигналу: мышки, зайчики, медведи, петушки, лошадки. 3. П/и «По ровненькой дорожке» - 2-3 раза 4. П/и «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают»			
			III Дыхательное упражнение «Ветерок»			
III неделя	Холодно-горячо. Свет и темнота	Учить: взаимодействовать друг с другом; Упражнять: ходить и бегать друг за другом, ориентироваться и сохранять равновесие, строится по сигналу. Вызывать положительные эмоции у детей.	I «Сухое плавание» 1. Ходьба: обычная, «Маленькие и большие ножки». 2. Бег, как «снежинки».	Организованно ходить друг за другом Оказание помощи в выполнении упражнений,	Картинки зверей для показа, мяч, муз. сопровождение	Разминка «В гости к елочке мы приходим» «Хоровод
			II 1.Разминка под песню: «Маленькой елочке холодно зимой» 2. имитация движений по кругу по сигналу: мышки, зайчики, медведи, петушки, лошадки. 3. П/и «По ровненькой дорожке» - 2-3 раза 4. П/и «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают».			
			III Дыхательное упражнение «Ветерок»			
IV неделя	Праздник	Упражнять: ходить и бегать друг за другом,	I «Сухое плавание» 1. Ходьба: обычная, «Маленькие и большие ножки». 2. Бег, как «снежинки».	Организованно ходить друг за другом Оказание помощи в		Разминка «В гости к елочке мы

		ориентироваться и сохранять равновесие, строится по сигналу. Вызывать положительные эмоции у детей.	II III	1.Разминка под песню: «Маленькой елочке холодно зимой» 2. Игра «Хоровод» 3. П/и «Скок-скок» 4. П/и «Жучок-паучок» Дыхательное упражнение «1-2-3 на ладошки дуем мы»	выполнении упражнений,		придем» «Хоровод».
Январь II неделя	Домики животных. На земле и под землей.	Учить: взаимодействовать друг с другом; Закреплять: ходить и бегать друг за другом, ориентироваться и сохранять равновесие, строится по сигналу. Вызывать положительные эмоции у детей.	I	«Сухое плавание» 1 Игра с ходьбой и бегом: «Найди домик».	Организованно ходить друг за другом	картинки для показа алгоритма действий в раздевалке,	Игры: «Хоровод»; «Снежки бросаем и вместе собираем».
			II	1.Разминка под песню: «Маленькой елочке холодно зимой» 2. Игра: «Снежки бросай и собирай» 4. Игра: «Ветер и сугроб». 3. Игра: «Хоровод»			
			III	Игровой самомассаж: «У жирафа пятна, пятна».			
III неделя	Домики животных. На земле и под землей.	Учить: взаимодействовать друг с другом; Закреплять: ходить и бегать друг за другом, ориентироваться и сохранять равновесие, строится по сигналу. Вызывать положительные эмоции у детей.	I	«Сухое плавание» 1 Игра с ходьбой и бегом: «Найди домик». 2. Бег, как «снежинки».	Организованно бегать друг за другом и врассыпную.	раздевалке, душевой, в воде, на занятии, лейки	Бег, как «снежинки»
			II	1.Разминка под песню: «Маленькой елочке холодно зимой» 2. Игра: «Снежки бросай и собирай» 4. Игра: «Ветер и сугроб». 3. Игра: «Хоровод»			
			III	Дыхательное упражнение «Пароход дает гудок».			
IV неделя	Домики животных. На земле и под землей.	Учить: взаимодействовать друг с другом; Закреплять: ходить и бегать друг за другом, ориентироваться и сохранять равновесие, строится по сигналу	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба: обычная, «Маленькие и большие ножки». 2. Бег, как «снежинки».	Организованно бегать друг за другом и врассыпную.	раздевалке, душевой, в воде, на занятии, лейки	
			II	1.Разминка под песню: «Маленькой елочке холодно зимой» 2. Игра: «Снежки бросай и собирай» 4. Игра: «Ветер и сугроб». 3. Игра: «Хоровод»			
			III	Дыхательное упражнение «Пароход дает гудок».			

Февраль I неделя	Работа. Доктор. Пожарный. Спорт.	Ознакомить с помещениями бассейна ДОУ, правилами поведения в бассейне. создать представление о движениях в воде, о плавании.	I	«Сухое плавание» Знакомство с помещением бассейна, правилами поведения. <i>Адаптация к помещению бассейна (экскурсия, включение музыкального сопровождения, внесение игрушек)</i>			
			II	Обучать элементарным освоениям ОРУ и специальным упражнениям на суше. <i>Рассказ инструктора по физкультуре о том, как надо вести себя в бассейне. Внесение сказочного персонажа</i>			
			III				
II неделя	Работа. Доктор. Пожарный. Спорт.	Знакомство с правилами личной гигиены, поведения в воде, организованно ходить друг за другом; создать представление о движениях в воде, о плавании.	I	«Сухое плавание» <i>Посещение НОД у детей старших групп. Участие в занятии определенный отрезок времени.</i>	Организованно ходить, но ходить друг за другом, помогать сохранять равновесие.	Бассейн, обруч, доски для плавания, игрушки Карточки для показа.	
			II				
			III				
III неделя	Работа. Доктор. Пожарный. Спорт.	Продолжать знакомство с правилами личной гигиены, поведения в воде, организованно ходить друг за другом; создать представление о движениях в воде, о плавании.	I	На суше. 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья. 2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад. 3. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку («Горячий чай»).	Организованно ходить друг за другом и оказание помощи в выполнении упражнений		
			II	В воде. 1. Вход в воду с поддержкой 2. Рассказать о свойствах воды. 3. Игры с предметами в малых емкостях с водой: «Фонтан», «Пузыри», «Крокодильчик». 4. Выдох на воду до 5 раз.			
			III	М/и. «Дождик»			
IV неделя	Работа. Доктор. Пожарный.	Воспитывать безбоязненное отношение к воде и умение действовать по	I	На суше. 1. Повторить правила поведения в бассейне. 2. Ходьба «как солдаты». 2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад.	Организованно ходить друг за другом, помогать сохранять равновесие.	доски для плавания, обруч, муз. сопрово	Ходьба, как «солдаты»

	Спорт.	сигналу.	II	В воде. 1. Самостоятельно, держась за поручень войти в воду. Войти в воду, сидя на лесенке: 1.Игр.упр. «Поймай воду», «Водичка, водичка», 2.Игр.упр. «1-2-3- носик и ротик спрятался в стаканчик ты». 3. Игр. упр. («Сделаем дождик», игра с лейками).			
			III	Упражнения на дыхание «1-2-3-на ладошки дуем мы»			
Март I неделя	Весна	Учить: выдоху в воду, упражнять передвигаться организованно. в передвижении на суше, в воде, Упражнять: движению ног, как при плавании кролем, в упоре сидя на лесенке (<i>в воде</i>). Воспитывать безбоязненное отношение к воде и умение действовать по сигналу.	I	На суше. 1. Ходьба «как солдаты». 2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад.	Организованно ходить друг за другом Страховать детей, неуверенно двигающихся.	, резиновые мелкие игрушки, лейки количеству детей.	
			II	В воде. 1. Самостоятельно, держась за поручень войти в воду. Войти в воду, сидя на лесенке: упр. «Фонтан» ногами. 2.Игр.упр. «Поймай воду», «Водичка, водичка», 3.Игр.упр. «1-2-3- носик и ротик спрятался в воду ты». 4. Игр. упр. («Сделаем дождик», игра с лейками).			
			III	Дыхательное упражнение с трубочкой «Пузыри».			
II неделя	На воде и под водой. Плавает –не плавает.	Учить: умению задерживать дыхание и не отворачиваться от брызг, слышать задание инструктора, выполнять его. Воспитывать безбоязненное отношение к воде и умение действовать по сигналу.	I	На суше. 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья. 2. Игр упр. «Фонтан» ногами сидя на скамейке.	Организованно ходить друг за другом Страховать детей, неуверенно двигающихся.	игрушки, доски для плавания по количеству детей обруч, для показа, резиновые мелкие картинки	
			II	В воде. 1. Сидя на лесенке бассейна, в упоре руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине 2. Сидя, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Горячий чай»), подуть на воду так сильно, чтобы появилась воронка. 3.Игр.упр. «Водичка, водичка». 4.Игра «Солнышко и дождик» сидя со стаканчиком.			
			III	Игр. упр. «Крокодильчики». Дыхательное упражнение «Ветерок»			
III неделя	На воде и под водой. Плавает –не плавает.	Учить: умению задерживать дыхание и не отворачиваться от	I	На суше. 1.Корректирующая ходьба по массажным дорожкам.	Организованно скользить друг за другом, быть	ие игруш ки доски для	Игры с водой.

		брызг, слышать задание инструктора, выполнять его. Воспитывать безбоязненное отношение к воде и умение действовать по сигналу.	II III	В воде. 1. Сидя на лесенке бассейна, в упоре руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине 2. Сидя, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Горячий чай»), подуть на воду так сильно, чтобы появилась воронка. 3. Игр. упр. «Водичка, водичка». 4. Игра «Солнышко и дождик» сидя со стаканчиком.	внимательными. Воспитывать уверенность передвижения в воде.		
IV неделя	Город. Мусор.	Учить: принимать горизонтальное положение тела в воде с опорой на руки, с доской на груди. Воспитывать безбоязненное отношение к воде и умение действовать по сигналу	I	На суше. 1. Корригирующая ходьба по массажным дорожкам.	Воспитывать уверенность передвижения в воде.	Картинки для показа, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей. Обруч.	
			II	В воде. 1. Сидя на лесенке бассейна, в упоре руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине 2. Сидя, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Горячий чай»), подуть на воду так сильно, чтобы появилась воронка. 3. Игр. упр. «Водичка, водичка». 4. Игра «Солнышко и дождик» сидя со стаканчиком.			
			III	Дыхательное упражнение с трубочкой «Кит».			
Апрель I неделя	Город. Мусор.	Упражнять детей: принимать горизонтальное положение в воде на груди, спине с поддержкой; Воспитывать уверенность передвижения в воде	I	На суше. 1. Ходьба на месте, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья. 2. Танец: «Стирка»	Организованно ходить друг за другом Воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора	Картинки для показа, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей. Обруч.	танец: «Стирка» -
			II	В воде. 1. Войти в воду, сесть на лесенку, и работа ног «Фонтан» 2. Игр. упр. «Волны на море», движения руками влево-вправо, вперед-назад, 3. Игры: «Хоровод» Стоя в кругу, взявшись за обруч, присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, 4. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, держа руки за поручень.			
			III	Игр. упр. «Пройди под мостик».			

II неделя	Автомобили. Поездка. Летает- не летает.	Упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду — подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди. Воспитывать уверенность передвигаясь в воде	I	На суше. 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья. 2. Маховые движения одновременно обеими руками вперед-назад «Переправа».	Ориентироваться в воде, сохраняя равновесие	Картинки для показа, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей. Обруч.	
			II	В воде. 1. Войти в воду, сесть на лесенку, и работа ног «Фонтан» 2. Игр. упр. «Волны на море», движения руками влево-вправо, вперед-назад, 3. Игры: «Хоровод» Стоя в кругу, взявшись за обруч, присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, 4. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, держась руками за поручень.			
			III	Игры лейками в воде.			
III неделя	Автомобили. Поездка. Летает- не летает.	Продолжать учить: смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками, ориентироваться в пространстве. Воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора	I	На суше. 1. Корректирующая ходьба по массажным коврикам. 2. Сидя в упоре сзади, движения прямыми ногами вверх-вниз попеременно, по типу «Кроль».	Ориентироваться в воде, сохраняя равновесие	Картинки для показа, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей. Обруч.	
			II	В воде. 1. Сидя на лесенке бассейна, руки сзади в упоре, делать движения ногами, как при плавании кролем на спине «Фонтан» - 1-2 мин. 2. Игр. упр. «Птички намочили нос»; 3. Игр. упр. «Карусели-карусели»; 4. Игр. упр. у н/о, лежа на воде: «Покажи пятки».			
			III	Игр. упр. «Пройди под мостик».			
IV неделя	Автомобили. Поездка. Летает- не летает.	Продолжать учить: смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять	I	На суше. 1. Корректирующая ходьба по массажным коврикам. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на скамейке.	Организованно ходить друг за другом Оказание помощи в		Игра «Спасатели»

		детей в выполнении энергичных движений в воде руками, ориентироваться в пространстве. Воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора	II	В воде. 1. Войти в воду, сидя на лесенке - работа ног «Фонтан», «Птички намочили нос». 2. Выдох на мячик теннисный в обруче; 3. Игры: «Хоровод» в кругу, присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, 4. «Крокодильчики», лёжа, с опорой на руки.	выполнении упражнений		
			III	Дыхательное упражнение с трубочкой «Кит».			
Май I неделя	Автомобили. Поездка. Летает- не летает.	Учить: движению ног, как при плавании кролем, с нижней опорой и опорой; ложится на воду с доской и скользить на груди. Воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора.	I	На суше. 1. Корректирующая ходьба и легкий бег	Организованно ходить друг за другом	, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей. Обруч.	Игра «Морской Салют»
			II	В воде. 1. Лежа у н\опоры (<i>поручень</i>), ноги выпрямить, движения прямыми ногами попеременно вверх-вниз, способом «Кроль», упр. «Фонтан»; 2. Игр. упр. «Покажи пятки». 3. Игр. упр. «Проскользни под мостик». 4. Присесть и выпрыгивать из воды у н\опоры- 2 мин. (<i>Попробовать погрузиться с головой</i>)	Страховать детей, неуверенно двигающихся.		
			III	Игр. упр. «Морской Салют».			
II неделя	«Путешествие	Учить: принимать горизонтальное положение тела в воде, скользить на груди с доской, делать выдох в воду, подуть на воду. Воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора.	I	На суше. 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья. 2. Махи одновременно обеими руками вперед-назад -3—4 раза.	Организованно ходить друг за другом	Картинки для показа, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по. обруч.	
			II	В воде. 1. Ходьба с доской в руках и выдох на мячик—3—4 раза 2. Игр. упр. «Буксир», с доской в руках —2—3 раза. 3. Ходить по бассейну, разгребая воду руками («Переправа»), —2—3 мин 4. Игр. упр. бегом «Кто быстрее?» — 3—4 раза 5. Игр. упр. «Покажи пятки», с п/о.			
			III	Игр. упр. «Салют морской нашей Армии!»			

I II неделя	Деревня. Наше лето.	Упражнять: принимать горизонтальное положение тела в воде, скользить на груди с доской, делать выдох в воду, подуть на воду. Воспитывать уверенность передвижения в воде.	I	На суше. 1.Корректирующая ходьба и легкий бег по кругу; 2. Сидя в упоре сзади, на полу движения прямыми ногами вверх-вниз попеременно, по типу «Кроль». 2.Ходьба обычная, на носках, пятках.	Организованно ходить друг за другом и выполнять упражнения.	Картинки для показа, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей. Обруч.	
			II	В воде. 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться, у н\о. 2. Сесть на лесенку бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине (глубина воды по колено). 3.Прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как лягушки,— 1—2 мин. 4. Сделать вдох и подуть на воду («Горячий чай»), чтобы появилась воронка; в воду - «Гудок»2 мин. 5. П\и «Хоровод», с приседанием в воду-3-4 раза; 6.Игра « Лягушки и цапля» 2-3 раза.			
			III	Свободное плавание с игрушками.			
IV неделя	Деревня. Наше лето. «Скоро лето!»	Закреплять: смело погружать лицо в воду, выполнять в воде, энергичные гребковые движения руками, ногами вверх-вниз, в горизонтальном положении взаимодействовать друг с другом.	I	На суше. 1.Корректирующая ходьба и легкий бег по кругу; 2.Сидя в упоре сзади, движения прямыми ногами вверх-вниз попеременно, по типу «Кроль».	Организованно ходить друг за другом	Картинки для показа, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей. Обруч, игрушки.	
			II	В воде. 1. Прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как лягушки. 2. Ходить, прыгать, от бортика к бортику с доской, игрушкой в руках, в разных направлениях, лежа на груди 3.Игр. упр. «Проплыви под мостик» 4. Игры: «Хоровод» с погружением в воду . 5.Игра « Лягушки и цапля» 2-3 раза			
			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)
Первая младшая	+ 30... +33 С	+28... + 30 С	0,5-0,6

Примерная схема заданий

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

Подготовительная часть (на суше)	Основная часть (в воде)	Заключительная часть
<ul style="list-style-type: none"> • различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания; • общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения; • специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде. • имитационные упражнения для развития сюжетного воображения (на суше); • дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше); • комплексы с предметами на суше, в воде. 	<ul style="list-style-type: none"> • различные виды ходьбы; • игровые упражнения по преодолению страха перед водой; • комплекс упражнений по формированию и коррекции правильной осанки; • 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 ловкости и двигательных навыков на воде; • игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях 	<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; • контрастный душ.

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 (6-8) 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 наличия 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 фенных детей. 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

