

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «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](mailto:mdou9@edu.shd.ru)

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета  
протокол № 5  
от 25.05.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом и.о. заведующего  
МБДОУ Детский сад «Кристаллик»

 Е.В. Зыкина  
№ 150 - о от 01.06.2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Образовательная область «Физическое развитие»  
старшая группа № 7

*(комбинированной направленности)*

Образовательный компонент: «Физическая культура» (плавание)

Срок реализации программы 1 год

2022-2023 учебный год

Составители: Попова Валентина Григорьевна,  
Инструктор по физической культуре

г. Салехард

## Пояснительная записка (старшая группа)

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» для детей 5-6 лет (старшая группа) составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ Детского сада «Кристаллик», в соответствии с ФОП.

Программа определяет обязательную часть Образовательной программы.

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 5 до 6 лет (группа комбинированной направленности) и разработана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей развития.

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

«Обучения детей плаванию в детском саду», автор Воронова Е. К.;

«Обучение плаванию в детском саду» Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина, допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации.

Рабочая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

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.

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.

<b>Цель</b>	Формировать интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой через обучение плаванию	
<b>Задачи</b>	Оздоровительные	Укреплять здоровье. Приобщать к здоровому образу жизни.
	Образовательные	Формировать двигательные и плавательные умения и навыки. Формировать знания о здоровом образе жизни. Формировать знание о разных видах плавания.
	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.
--	---------------	---

### Содержание ООД по обучению плаванию

Содержание конкретизируется календарно-тематическим планированием (приложение).

Возраст	Направления деятельности	Содержание
Старшая группа 5-6 лет	Формирование навыков передвижения в воде	Формирование навыка свободного передвижения в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, с усложнением и увеличением нагрузки (имитация гребковых движений «Кроль», «Брасс»). Развитие умения выпрыгивать из воды, прыгать, отталкиваться ногами от дна бассейна, с продвижением вперед; выпрыгивать с последующим погружением в воду, в т. ч. по сигналу.
	Формирование навыков дыхания	Закрепление умения погружаться с задержкой дыхания и с серией выдоха в воду, у неподвижной опоры. Формирование умения выполнять выдохи в воду в движении с подвижной опорой.
	Формирование навыков погружения	Закрепление умения выполнять погружение в воду (с открытыми глазами), с разбега, всплывать в группировке.
	Формирование навыков лежания	Закрепление умения принимать горизонтальное положение тела на поверхности воды, с задержкой дыхания на груди, на спине.
	Формирование навыков скольжения	Обучение навыку выполнения скольжения на груди, на спине, выполняя ногами и руками движения, по типу «Кроль». Обучение навыку плавания облегченным способом на груди, спине с вспомогательными плавательными средствами и без них.

### Целевые ориентиры

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

Возрастная группа	Целевые ориентиры
2	
Старшая группа 5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знает и выполняет основные правила личной гигиены и правила безопасного поведения на воде.</li> <li>- Выполняет в воде разные виды перестроений, ходьбы, бега, прыжков.</li> <li>- Выполняет разные виды упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности.</li> <li>- Различает и называет оборудование для плавания и знает его назначение.</li> <li>- Координирует свои действия, ориентируется в водном пространстве, выполняет инструкции взрослого.</li> <li>- Выполняет игровые упражнения по показу, по описанию, по звуковому сигналу (с предметами и без них).</li> <li>- Выполняет выдохи серий, в воду с погружением.</li> <li>- Погружает лицо и голову в воду, открывает глаза в воде.</li> <li>- Владеет элементами подводного плавания.</li> <li>- Удерживает тело в горизонтальном положении на поверхности воды на груди и спине.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение на всплывание.</li> <li>- Выполняет длительное лежание на груди, спине.</li> <li>- Выполняет скольжение на груди, спине без работы ног, с работой ног, с поддерживающими средствами и без них, стилем кроль;</li> <li>- Плывёт с плавательной доской с работой ног на груди и работой одной руки 8 м.</li> <li>- Плывёт облегченным способом «Кроль» с плавательной доской с работой ног на груди, гребковыми движениями рук, 6- 8 м.</li> <li>- Знает и выполняет правила подвижных игр и игровых упражнений. «Кроль».</li> </ul>
--	--

Уровень освоения воспитанниками раздела « Физическое развитие» 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	Знает и выполняет основные правила личной гигиены и правила безопасности поведения на воде. Самостоятельно выполняет в воде разные виды перестроений, ходьбы, бега, прыжков. Выполняет серии выдохов в воду. Владеет элементами подводного плавания. Самостоятельно удерживает тело в горизонтальном положении на поверхности воды на груди и спине. Выполняет упражнения на всплывание, скольжение на груди, спине с разным положением рук, ног, плавает произвольным способом.
Средний уровень	Знает и выполняет основные правила личной гигиены и правила безопасности поведения на воде. Выполняет в воде разные виды перестроений, ходьбы, бега, прыжков. Испытывает затруднения при выполнении серии выдохов в воду, овладении элементами подводного плавания. При помощи взрослого удерживает тело в горизонтальном положении на поверхности воды на груди и спине, выполняет упражнения на всплывание, скольжение на груди, спине с разным положением рук, с работой ног стилем «Кроль». Проплывает на груди с плавательной доской с работой ног.
Низкий уровень	Не всегда выполняет основные правила личной гигиены и правила безопасности поведения на воде. Испытывает трудности при выполнении в воде разных видов перестроений, ходьбы, бега, прыжков. Выполнение упражнений доступно только со вспомогательными средствами. Не выполняет вдох- выдох в воду. Навык погружения, всплывания, лежания, скольжения развит слабо.

#### Распределение количества ООД по плаванию на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		время	НОД проводится подгруппами в подгруппе 10-12 человек
	в неделю	в год	продолжительность	
Старшая группа (5-6 лет)	1	36	25 мин	

#### Развлечения и праздники

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Старшая группа (5-6 лет)	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	30 мин

#### Распределение учебного материала Старшие группы

№	Тема	Кол-во
---	------	--------

п/п		занятий
1	Знакомство, вводная беседа	1
2	Ознакомление со свойствами воды	2
3	Упражнения, обучающие дыханию	3
4	Разучивание движения ног	3
5	Упражнения, обучающие погружению и всплытию	4
6	Имитация движения ног, открывание глаз в воде	3
7	Имитация правильного вдоха-выдоха в воду в движении	2
8	Разучивание элемента всплытие: «поплавок»	2
9	Разучивание элементов лежания на груди, спине	3
10	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди, с работой ног.	4
11	Имитация движения рук	2
12	Упражнения на овладение общей координацией	3
13	Плавание на груди и спине с доской и без нее	2
14	Игры и эстафеты.	2
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>

### Методическое обеспечение

	Название / Автор
Программное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, С. Комаровой, М.А. Васильевой.</li> <li>- Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. «Обучение плаванию в детском саду». Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1991 г.</li> <li>- Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.</li> <li>- В. И. Канидова «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ». Москва, АРКТИ, 2012</li> </ul>
Литература	<ul style="list-style-type: none"> <li>-М. В. Рыбак, Г. В. Глушкова, Г. Н. - Поташова «Раз, два, три, плыви...» Москва, ОБРУЧ, 2010 г.</li> <li>- Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.</li> <li>- Соколова Н. Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н. Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.</li> <li>- Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.</li> <li>-Л.Г.Горькова, Л.А.Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ». Практическое пособие - М.: 5 за знания, 2007.- 112 с.: ил.- ( Развитие креативности дошкольников).</li> <li>-В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления» - М.: Линка– Пресс,2000.- 296с.</li> <li>-Большакова И.А Нетрадиционная методика по обучению плаванию «Маленький дельфин»;</li> <li>- Канидова В.И. «Обучение плаванию» ;</li> <li>- Рыбак М, Глушкова Г. Методическое пособие для ДОУ «Раз, два, три, плыви»;</li> <li>- Маханева М.Д. Методическое пособие «Фигурное плавание в детском саду»;</li> <li>- Велитченко В. Методическое пособие «Как научиться плавать»;</li> <li>- Сидорова И.В. Практическое пособие «Как научить ребенка плавать»;</li> <li>- «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке»;</li> <li>- Пособие для ДОУ: «Коррекционно педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития»;</li> <li>- Маханева М.Д. Методическое пособие «С физкультурой дружить – здоровым быть»</li> </ul>
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» "Аквааэробика в детском саду". "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 «Гишины» Картотека подвижных игр народов Севера, народов мира Картотека подвижных игр на воде, с водой и под водой, на воздухе Картотека для гипер и гипо активных детей Картотека дыхательной, артикуляционной гимнастики, гимнастика для глаз Картотека коммуникативных игр Картотека пальчиковых игр. Картотека туристических эстафет и игр Картотека 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». Дидактическое пособие «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта», «Морские и речные обитатели», «Виды плавания» Схемы фигурного плавания «Наборы мягкого конструктора» Пазлы«Морские обитатели» Набор предметных картинок о видах физических движений.
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.Наукавники 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
Экскурсии, квест	Цель: Знакомить с бытом коренных народов Севера, прививать интерес к национальным играм и традициям, знать историю развития животного мира на Ямале, расширять кругозор детей.	«Время мамонта», «Быт и ремесла коренных народов Севера», «Жизнь и быт в тундре»
Праздники, досуги	Цель: Воспитывать уважение к народам Севера, их традициям и обычаям.	«Мы на Севере живем, любим мы свой край родной!», «День вороны».
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.	«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.	Игровой массаж «У оленя пятнышки везде»,логоритмика «У оленя дом большой». «Игры народов Севера», «Стихи и песни народов Севера».

## 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.

<b>педагог</b>	<b>содержание взаимодействия</b>
<i>с учителем-дефектологом (тифлопедагогом).</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение программ и определение направлений работы на год;</li> <li>- Определение индивидуальных маршрутов сопровождения;</li> <li>- Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; подбор музыкального сопровождения, гимнастики для глаз.</li> <li>- Подбор материала для организации деятельности детей в большом пространстве спортивного зала с учетом диагноза и уровнем развития ребенка;</li> <li>- Консультирование по вопросам изготовления зрительных ориентиров, наглядных пособий для детей с нарушением зрения;</li> <li>- Проведение спортивных дидактических игр;</li> <li>- Взаимообучение специалистов и инструктора по физической культуре через открытый показ занятий, приемов работы, дидактического материала;</li> <li>- Анализ проведенных досугов, праздников;</li> <li>- Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности</li> </ul>
<i>с учителем-логопедом</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение программ и определение направлений работы на год;</li> <li>- Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения;</li> <li>- Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; подбор игр на координацию речи с движением.</li> <li>- Проведение спортивных дидактических игр;</li> <li>- Проведение коррекционной ритмики;</li> <li>- Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности.</li> <li>- Анализ проведенных утренников, праздников.</li> </ul>
<i>с воспитателем</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение программ и определение направлений работы на год;</li> <li>- Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения;</li> <li>- Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; Проведение спортивных дидактических игр;</li> <li>- Проведение коррекционной ритмики;</li> <li>- Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности.</li> <li>- Анализ проведенных утренников, праздников.</li> </ul>
<i>с педагогом-психологом</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение программ и определение направлений работы на год;</li> <li>- Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения;</li> <li>- Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор наглядного материала;</li> <li>- Использование игровых ситуаций, двигательных упражнений с музыкальным сопровождением, псих гимнастики;</li> <li>- Развитие эмоциональной отзывчивости;</li> <li>- Способствование овладению средствами общения со взрослыми и сверстниками в процессе деятельности;</li> <li>- Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности;</li> <li>- Анализ проведенных утренников, праздников.</li> </ul>
<i>с музыкальным руководителем</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изучение программ и определение направлений работы на год;</li> <li>- Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения;</li> <li>- Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор наглядного материала; подбор музыкальных произведений для утренней гимнастики;</li> </ul>

- 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 по ООД «Физическое воспитание» (Плавание)  
ОО «Физическое развитие»  
Старшая группа**

Дата № группы	Тема недели	Программное содержание	Структура	Ход ООД	Индивидуальная работа	Оборудование	Компонент ДОУ+ НРК
Сентябрь I неделя (04.09.- 08.09.)	«Прощай лето!»	Учить: ориентироваться в пространстве, развивать координацию движений детей. Создавать положительные эмоции.	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне, приставным шагом, 2 мин 2. Бег по кругу, 2-3 мин	Организованно ходить друг за другом. Оказание помощи в движения	Спортивная площадка	
			II	1.ОРУ в движении, 4-5 упр. 2.Полоса препятствий, 3 круга 3. Эстафета в шеренгах «Смена мест», 2-4 раза; 4. Игр. упр. с веревкой «Пробеги, проползи, перепрыгни» 5. П/и «Ловишка с приседаниями», 3-4 раза. 6.П/и «Постоим или побежим».			
			III	Спокойная ходьба с упражнениями для рук на внимание			
II неделя (11.09.- 15.09.)	«Детский сад»	Продолжать учить: ориентироваться в пространстве, перестраиваться, по сигналу, развивать координацию движений детей. Создавать положительные эмоции.	I	«Сухое плавание» 1.Обычная ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени («Олени»), «Лошадки», «Журавли», «Зайцы» 2.Бег по кругу, по свистку-смена направления, 2-3мин.	Организованно ходить друг за другом	Спортивная площадка	Ходьба, как «Олени», бег «Журавли летят».
			II	1.ОРУ с листочками, 4-5 упр. 2. Игр. упр. с веревкой «Пробеги, проползи, прыгни», 3 раза 3. Полоса препятствий, по кругу, 2-3 раза. 4. П/и «Миша шел, шел, шел», 3-4 раза. 5.П/и «Постоим или побежим», 3-4 раза.			
			III	6.М/и «Бибика» Ходьба с движениями для рук: вперед-вверх, в стороны.			
III неделя (18.09.- 22.09.)	«Мой город»	Упражнять ориентироваться в пространстве,	I	«Сухое плавание» 1.Обычная ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени 2.Бег со сменой направления, по сигналу, 2-3мин.	Организованно ходить друг за другом	Спортивная площадка	Игра «Найди свой домик» Логоритмика «У

		развивать координацию движений детей, сохранять равновесие, в беге со сменой направления.	II III	1.ОРУ в парах 4-5 упр. 2. Полоса препятствий, по кругу, 2-3 раза. 3.Игр. упр. с веревкой «Пробеги, проползи». 4. «Полоса препятствий» по кругу, 2-3 раза. 5. П/и «Чай –чай-выручай», 2-3 раза. 6.П/и «Миша шел, шел, шел», 3-4 раза. Лого ритмика «У оленя дом большой» М/и «Найди свой домик», 1-2 раза.			оленя дом большой»
IV неделя (25.09.- 29.09.)	«Осень»	Упражнять ориентироваться в пространстве, развивать координацию движений детей, сохранять равновесие.	I	«Сухое плавание» 1.Обычная ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, как «Олени». 2.Бег по кругу, 2-3мин.	Организованно ходить друг за другом	Спортивная площадка	ОРУ с листочками. Игры «Миша шел, шел, шел», «Зайцы и сторож». Логоритмика «Мы капусту рубим, рубим.
			II	1.ОРУ с листочками. 2. Полоса препятствий, по кругу, 2-3 раза. 3.Игр. упр. с веревкой «Пробеги, проползи, прыгни» 4. П/и «Зайцы и сторож», 2-3 раза. 5.П/и «Миша шел, шел, шел», 3-4 раза			
			III	Логоритмика «Мы капусту рубим, рубим»			
Октябрь I неделя (02.10.- 06.10.)	«Дары осени»	Учить перестраиваться в шеренгу, колонну, круг, по сигналу, строится мальчики и девочки. Ходить, бегать по кругу, сохранять равновесие.	I	«Сухое плавание» 1.Ходьба обычная, в полу приседе. 2. Легкий бег по кругу, в чередовании с ходьбой, по сигналу.	Организованно ходить друг за другого.	Спортивная площадка	ОРУ с листочками. П/игра «Зайцы и сторож», «Миша шел, шел» Логоритмика «Мы капусту рубим, рубим»
			II	1. ОРУ с листочками - 4-5 упр. 2.Полоса препятствий 3-4 раза. 3. Игр. упр. с веревкой «Пробеги, проползи, перепрыгни». 4.Игр.упр.«Кто быстрее поменяется местами?». 5. П/И «Зайцы и сторож», 3-4 раза. 6. П/И «Миша шел, шел.».			
			III	Логоритмика «Мы капусту рубим, рубим»			
II неделя (09.10.- 13.10.)	«Домашние животные и птицы»	Повторить с детьми правила посещения, поведения в бассейне, в воде. Учить:	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль». 3. Танец маленьких утят.	Организованно ходить друг за другом. Развивать	картинки элементов плавания и игрушки,	Танец маленьких утят П/игра «Гуси-гуси»

		погружению в воду с головой; упражнять в задержке дыхания, передвигаться в разных направлениях.	II	<b>В воде:</b> 1. В упоре лежа на прямые руки на лесенке, работа ног по типу «Кроль». 2. Стоя у бортика, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри, 5 раз. 3. Скольжение на груди, опустить лицо в воду, без работы ног с доской, 2-3 раза. 4. Скольжение на груди, с работой ног «Кроль». 5. Лежа у н/опоры на груди, спине, работа ног. 6. П/игра «Гуси-гуси», 3-4 раза.	творчество в играх		
			III	Свободное плавание.			
III неделя (16.10.- 20.10.)	«Я на Севере живу»	Учить движению ног, способом «Кроль» с п/о. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди.	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль». 3. Танец маленьких утят.	Организованно ходить друг за другом.	Бассейн, игрушки, доски, обруч, аудиозаписи.	
			II	<b>В воде:</b> 1. В воде самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду- 5 раз. 2. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть, сделать выдох в воду, встать, 3-4 раза. 3. Скольжение на груди, опустить лицо в воду, без работы ног, 2-3 раза. 4. Скольжение на груди, с работой ног «Кроль», 2-3 раза, к противоположному бортику. 6. Игра «Караси и щука», 3-4 раза. 7. П/игра «Миша шел, шел и орехи нашел», 3-4 раза.			
			III	Свободное плавание.			
IV неделя (23.10.- 27.10.)	«Дикие животные и птицы»	Учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль». 3. Танец маленьких утят.	Организованно ходить друг за другом	Бассейн Доу	Танец маленьких утят П/и «Волк и олени Логоритмика «У оленя дом большой».
			II	<b>В воде:</b> 1. Поднять руки вверх сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду; 2. Пройти в обруч, опущенный в воду, погружаясь с головой, 2-3 мин. 3. Держась за бортик, выпрямить ноги назад так, чтобы они всплыли, лицо опустить в воду, работа ног «Кроль» 3 мин. 4. Скольжение по кругу на груди, без и с работой ног- 2 мин. 5. П/и «Волк и олени».			

			III	Логоритмика «У оленя дом большой». Свободное плавание			
V неделя (30.10.- 03.11.)	«Путешествие в жаркие страны»	Упражнять детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль». 3. Игровой массаж «У жирафа пятна, пятна».	Организованно ходить друг за другом  Оказание помощи в выполнении упражнений.	Бассейн, картинки элементов плавания игрушки, доски, обруч. Аудиозаписи, Доу	П/и «Утки и охотники». Игр. упр. «Прыжок дельфина»  Игровой массаж «У жирафа пятна, пятна»
			II	<b>В воде:</b> 1. У бортика, выдох в воду в приседе, 5-6 раз. 2. Лежа на груди у бортика, работа ног по типу «Кроль»-1-2 мин. 3. То же, двигать ногами и делать вдох - выдох в воду, 1-2 мин. 4. С доской скольжение в прямом направлении, без работы ног, 5-6 раз; 5. то же, с работой ног «Кроль». 6. Игр. упр. «Прыжок дельфина», 4раза. 7. П/и «Утки и охотники», 3-4 раза.			
			III	Свободное плавание.			
Ноябрь I неделя (06.11- 10.11.)	«Россия – мой дом»	Учить лежать на груди с доской в руках и делать выдох. Упражнять погружать лицо в воду (на короткий счет). Закреплять умение по кругу с доской в руках скользить с толчком ног;	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке на груди работа ног «Кроль». 3. Танец маленьких утят.	Организованно ходить друг за другом	Бассейн, картинки элементов плавания игрушки, доски, обруч.	Танец ритмика «Дружба».  Логоритмика «У оленя дом большой».
			II	<b>В воде:</b> 1.ОРУ в движении (5-6 упр.); 2. Игр. упр. с веревкой «Пробеги, проползи, прыгни»; 3. П/игра «Найди себе пару», «Части тела»; 4. Дыхательное упр. «Насос». 5.П/игра «Ловишка с приседаниями» (3-4 раза) 6.Танец ритмика «Дружба».			
			III	Логоритмика «У оленя дом большой». Свободное плавание.			
II неделя (13.11.- 17.11.)	«Я среди людей»	Учить лежать на груди с доской в руках и делать выдох в движении. Упражнять погружать лицо в воду (на короткий счет). Закреплять умение по кругу с доской в руках скользить с толчком ног.	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль».	Организованно ходить друг за другом	Бассейн, картинка элементов плавания игрушки, доски, обруч, аудиозаписи.	
			II	<b>В воде:</b> 1. Разминка с палками, 4-5упр. 2.Игр. упр., с обручем «Прыжок дельфина», 4-6 раз. 3. Игр. упр.в скольжении на груди «Смена мест». 4. П/игры: «Рыбак и рыбки»; 5. П/и «Водолазы» 3-4 раза, 6. Серия выдохов.			
			III	Свободное плавание.			

III неделя (20.11.- 24.11.)	«Мой дом»	Упражнять движению ног, способом «Кроль»; формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди.	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке на груди работа ног «Кроль». 3. Танец маленьких утят.	Организованно ходить друг за другом  Оказание помощи в выполнении заданий	Бассейн, картинки элементов плавания игрушки, доски.	М/игра «У оленя дом большой».
			II	<b>В воде:</b> 1. Игр. упр. «Смена мест». 2. Игр. упр. в парах «Буксир» со скольжением на груди, обратно меняются местами, 3-4 раза. 3. Игр. упр. «Найди свой дом». 4. П/игра «Водолазы», 3-4 раза. 5. П/игра «Море волнуется», 3 раза.			
			III	М/игра «У оленя дом большой». Свободное плавание.			
IV неделя (27.11.- 01.12)	Моя семья. День матери.	Упражнять движению ног, способом «Кроль» с п/о; формировать умение делать вдох и полный выдох; упражнять в скольжении на груди.	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль». 3. Пальчиковая игра «Моя семья».	Организованно ходить друг за другом	Бассейн, игрушки, доски, обруч, аудиозаписи,	Разминка «Стирка»; Пальчиковая игра «Моя семья»  П/игра «Рыбак и рыбки
			II	<b>В воде:</b> 1. Разминка ритмика под песенки о маме, танец «Стирка». 2. Дыхательное упр. «Подуй на плечо». 3. Игр. упр. в парах «Буксир» со скольжением на груди, обратно меняются местами, 3-4 раза. 4. П/игра «Рыбак и рыбки», 3-4 раза. 5. Игр. упр. «Проскользи в туннель».			
			III	Серия выдохов ч /з трубочку. Свободное плавание с игрушками.			
Декабрь Неделя (04.12.- 08.12.)	«Посуда. Продукты питания»	Упражнять движению ног, способом «Кроль» с п/о; формировать умение делать вдох и полный выдох; упражнять в скольжении на груди.	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль».			Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим, рубим», плавание с лейками, ведерками, стаканами.
			II	<b>В воде:</b> 1. Разминка «Звезробика» Карусели-карусели». 2. Серия выдохов в воду с трубочкой, с погружением. 3. Скольжение на груди «Лодочки плывут». 4. Проплыли под «Мостик». 5. П/игра «Лягушки и цапля», 3-4 раза. 6. М/игра «Море волнуется», 3-4 раз.			
			III	Свободное плавание с лейками, ведерками, стаканами.			
II неделя (11.12.- 15.12.)	«Земля - наш общий дом»	Упражнять движению ног, способом «Кроль» с п/о; формировать умение	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль». 3. Танец маленьких утят.	Организованно ходить друг за другом	элементов плавания игрушки, доски	

		делать вдох и полный выдох; упражнять в скольжении на груди.	II III	<b>В воде:</b> 1. Гидроаэробика с обручами. 2. Игр. упр. «Крокодил», 1-2 мин. 3. Игр. упр. «Хоровод», 3-4 раз. 4. Игр. упр. в парах «Буксир». 5. Серия выдохов в воду у н/о до 5 раз. 6. Игр. упр. «Стрела» на груди, 3-4 раз. 7. П/игра «Ловишка с поплавком», 3-4 раза.	Оказание помощи в выполнении упражнений.		
III Неделя (18.12.- 22.12.)	«Зима»	Упражнять: смело входить в воду, передвигаться в воде; принимать горизонтальное положение с движениями ног по типу «Кроль», погружаться с головой, открывая глаза в воде.	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль». 3. Танец маленьких утят.	Организованно ходить друг за другом	Бассейн, картинка, игрушки, доски	Разминка «Скоро Новый год!»; дых. упр. «Снежки» с выдохом на мячик; «Фонтан», «На саночках катать» П/игра «Ветер, льдинки и мороз» М/игра «У оленя дом большой».
			II	<b>В воде:</b> 1. Игр. упр. «Хоровод». 2. Игр. упр. «Ветер, льдинка и сугроб» ( <i>Бег и приседания, замирание</i> ). 3. Игр. упр. «Снежки бросаем и вместе собираем». 4. Игр. упр. «К уточке в домик», «Прыжок дельфина», 3-4 раза 5. П/игра «Перестрелка», 4-5 мин.	Оказание помощи в выполнении упражнений.		
			III	Игра «Море волнуется». Свободное плавание.			
IV Неделя (25.12.- 29.12)	«Новый год»	Упражнять движению ног, способом «Кроль» с п/о; формировать умение делать вдох и полный выдох; упражнять в скольжении на груди.	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль». 3. Танец маленьких утят.	Организованно ходить друг за другом	Бассейн, картинка элементов плавания игрушки, доски, обруч, аудиозаписи.	Разминка «Скоро Новый год!»; дыхательное. упр. «Снежки». 1-2 раза; упр. «Фонтан», для ног. упр. «Хоровод», 3-4 раза; упр. в парах «На саночках катать...» П/игра «2 Мороза», 3-4 раза.
			II	<b>В воде:</b> 1. Разминка - ритмика «Скоро Новый год!». 2. Дыхательное. упр. с выдохом на «Снежки» ( <i>мячики</i> ), 1-2 раза 3. Игр. упр. «Фонтан», лежа у н\о, с доской для ног. 4. Игра. «Хоровод», с погружением в воду, 3-4 раза. 5. Игр. упр. в парах «На саночках катать...». 6. Игра «2 мороза», 3-4 раза. 7. П/игра «Ветер, льдинки и мороз», 3-4 раза.	Оказание помощи в выполнении движений.		
			III	М/игра «У оленя дом большой» Свободное плавание.			
Январь II Неделя (09.01.-	«Народные игры и забавы»	Упражнять движению ног, способом «Кроль» с п/о; формировать умение	I	<b>На суше:</b> 1. Ходьба, корректирующая по дорожке здоровья. 2. Легкий бег на месте. 3. Сидя на скамейке в упоре, упр. для ног «Фонтан».	Организованно ходить друг за другом	элементы в плавания игрушки.	

12.01.)		делать вдох и полный выдох; упражнять в скольжении на груди.	II	<b>В воде:</b> 1. Сидя на скамейке в упоре, упр. для ног «Фонтан» в воде. 2. Игр. упр. «Крокодил» с работой ног и выдохом в воду, 3-5раз. 3. Игр. упр. в парах «Качели», «Считалки», «Смотрелки». 4. Игр. упр. прыжок вверх с погружением в воду у н/о, 5-6 раз. 5. П/игры «Ловишка с мячом», 3-4 раза. 6. М/игра «Море волнуется», 3раза.			
			III	Свободное плавание			
III Неделя (15.01.- 19.01.)	«Здравствуй старый Новый год»	Упражнять, не бояться брызг, не вытирать лицо руками; Упражнять к погружению в воду с головой, выдоху в воду серией, взаимодействовать друг с другом.	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль». 3. Танец маленьких утят.	Организованно ходить друг за другом	Бассейн, картинки, игрушки, доски	Разминка «Новом год придет». Делать выдохи «Чей снежок быстрее?» Броски и бег за «снежком» (мячик малый), через шнур. С доской скольжение: «Чи саночки быстрее?» П/ игра. «Ветер, льдинки и мороз»
			II	<b>В воде:</b> 1.Разминка «Скоро Новый год!». 2.Дыхательное упр. «Снежки», 1-2 раза. 3.Игр.упр. «Фонтан», для ног. 4. Игр. упр. «Хоровод», 3-4раза. 5. Игр. упр. в парах «На саночках катать...». 6. Игр. упр. «Стрела» на груди 3-4 раза 7. П/игра «2 Мороза», 3-4 раза. 7. М/игра «У оленя дом большой».			
			III	Свободное плавание.			
IV Неделя (22.01.- 26.01.)	«Спорт Зимние забавы»	Учить скольжению на груди; выдоху в воду; работе ног по типу «Кроль». Быть внимательными, слушать сигнал.	I	<b>На суше:</b> 1.Ходьба, корректирующая по дорожке здоровья. 2.Легкий бег на месте. 3.Сидя на скамейке в упоре, упр. для ног «Фонтан».	Организованно ходить друг за другом	Бассейн, картинки, игрушки, доски	П/игра «Мы веселые ребята» В парах «На саночках катаем...» (с доской) Игр. упр. «На саночках катать» в парах Игры «Ветер, льдинки и мороз».
			II	<b>В воде:</b> 1. Сидя на скамейке в упоре, упр. для ног «Фонтан» в воде. 2. Игр. упр. «Крокодил» с работой ног и выдохом в воду, 3-5раз. 3. Игр. упр. в парах «Буксир», «Тачка». 4.В парах «На саночках катаем...» (с доской). 5.Игр. упр. «На саночках катать» в парах. 6. Игры «Ветер, льдинки и мороз».			
			III	Свободное плавание с игрушками.			
Февраль I неделя	«Транспорт»	Закреплять: - в ходьбе и беге двигаться	I	<b>На суше: Досуг: «Путешественники»</b> 1.Корректирующая ходьба 2. Ходьба «Мы в автобусе сидим»;	Организованно ходить друг за другом.	Бассейн, игрушки, доски, игрушки	Ходьба «Мы в автобусе сидим»; «Паровозик».

(29.01.-02.02.)		организованно в воде с предметом в руках и без них; - проплыть с доской в руках, опуская лицо в воду. -в умении выполнять выдох в воду во время скольжения.	II III	<b>В воде:</b> 1. Разминка «Паровозик чух- чух». 2. Игр. упр. в парах «Буксир». 3. Игр. упр. «Карусели-карусели»; 4. Игра «Чья лодочка дальше проскользит?» 5. П/и «Летчики на аэродром» Игра «Море волнуется», 2 раза. Дых упр. «Пароход – гудок у-у-у-у». Свободное плавание.	Оказание помощи в выполнении упражнений.		Игр. упр. «Буксир», «Чья лодочка дальше проскользит?»; «Карусели-карусели» Игра «Летчики на аэродром» Упр. «Пароход»
II неделя (05.02.-09.02.)	«Народная игрушка»	Упражнять: - выполнять упражнения гидроаэробики в воде; - выполнять сочетание скольжение с выдохом в воду; - в лежании на груди и спине.	I II III	<b>На суше:</b> 1. Корригирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль». 3. Танец маленьких утят. <b>В воде:</b> 1.Аквааэробика с палками, 5-бупр. 2.Игр.упр. с работой ног «Фонтан», 1-2 мин. 3.Игр.упр. с выдохом в воду «Гейзер», 6-8 раз. 4. Игр. упр. на скольжение б/р/н «Стрела»,3-4раза. 5. Игр. упр. скольжение с р/н «Торпеда». 6. П/ игра «Пятнашки с поплавком». 7.М/и «Море волнуется». Свободное плавание.	Организованно ходить друг за другом Оказание помощи в выполнении движений		
III неделя (12.02.-16.02.)	«Народные промыслы»	Упражнять: выполнять задания по сигналу, соревноваться; в выполнении вдоха и выдоха во время скольжения. -в погружении в воду, открывая глаза в воде, доставать предметы.	I II III	<b>На суше:</b> 1. Корригирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль». 3. Танец маленьких утят. <b>В воде:</b> 1.Аквааэробика с палками, 5-бупр. 2.Игр.упр. с работой ног «Фонтан», 1-2 мин. 3.Игр.упр. с выдохом в воду «Гейзер», 6-8 раз. 4. Игр. упр. на скольжение б/р/н «Стрела», 3-4раза. 5. Игр. упр. скольжение с р/н «Торпеда». 6. П/игра «Водолазы», 3-4 раза. Свободное плавание	Организованно ходить И действовать по сигналу		
IV неделя (19.02.-21.02.)	«Наша армия»	Закреплять: выполнять задания по сигналу, соревноваться; в выполнении вдоха и	I	<b>На суше:</b> <b>Развлечение: «Мы ребята-моряки»</b> 1. Ходьба обычная, как «солдаты». 2. Бег со словами «красный стоять, зеленый бег».	Организованно ходить и выполнять упражнения.	В плавания , игрушки,	Ходьба, как «солдаты» Разминка под песню «Эх, яблочко».

		выдоха во время скольжения. -в погружении в воду, открывая глаза в воде, доставать предметы.	II III	<b>В воде:</b> 1. Разминка под песню: «Эх, яблочко». 2. Игр. упр. «Подводные лодки». 3. Игр. упр. «Переправа», «Буксир». 4. Дыхательное упр. «Кит», до 5 раз. 5. П/игра «Пограничники и нарушители», 3-4 раза. 6. М/и со схемами цветовыми «Виды войск». 7. Игр. упр. «Морской Салют». 8. Свободное плавание.			Игр. упр. «Подводные лодки». Игр. упр. «Переправа» Игра «Пограничники и нарушители». Игра «Рода войск».
I неделя (26.02.- 06.03.)	«Мамин праздник»	Учить: - выдох в воду с поворотом головы для вдоха; Упражнять: - в лежании на груди на время; - в погружении и плавании под водой	I	<b>На суше:</b> 1. Ходьба, корригирующая по массажным коврикам. 2. Пальчиковая гимнастика «Моя семья». 3. Упр. вдох-выдох с поворотом головы.	Организованно ходить друг за другом. Оказание помощи в выполнении упражнений,	Бассейн, картинки элементов плавания, игрушки, доски, обруч, аудиозаписи.	Разминка под песенку о маме Танец «Стирка», 2 раза Пальчиковая гимнастика «Моя семья».
			II	<b>В воде:</b> 1. Ритмика под песенки о маме б/ п. 2. Танец «Стирка», 2 раза. 3. Игра «Кто дальше проскользит?». 4. Игр. упр. «Кораблики» 5. П/ игра. «Караси и щука», 2-3 раза			
			III	6. Дыхательные упр. 7. Свободное плавание.			
II неделя (11.03.- 15.03.)	«Одежда. Обувь»	Учить: выполнять выдох в воду с поворотом головы для вдоха; осваивать движения руками, как при плавании кролем; в движении ног кролем.	I	<b>На суше:</b> 1. Корригирующая ходьба по массажным коврикам. 2. Легкий бег, в чередовании с ходьбой.	Организованно ходить друг за другом Оказание помощи в выполнении движений с ЧБ.	Бассейн, игрушки, доски, обруч, аудиозаписи.	
			II	<b>В воде:</b> 1. Аквааэробика с мячами, 5-бупр. 2. Игр. упр. «Фонтан», 1-2 мин. 3. Игр. упр. «Гейзер», 5-6 раз. 4. Игр. упр. «Стрела», 3-4 раза. 5. Игр. упр. «Торпеда». 6. П/ игры «Мы веселые ребята».			
			III	7. Дыхательная гимнастика с трубочкой. 8. Свободное плавание.			
III неделя (18.03.- 22.03.)	«День Воды»	Упражнять - в движении рук ног на груди с н/о, с п/о; выполнять выдохи	I	<b>На суше:</b> 1. Корригирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке на груди работа ног «Кроль». 3. Танец маленьких утят.	Организованно ходить друг за другом	игрушки, доски, обруч, аудиозап	Разминка «Виновата тучка» Игр. упр. «Фонтан» «Гейзер»

		в сочетании с движением ног. Учить: комплекс гидро аэробики со скольжением на груди с работой ног с опорой; с плаванием под водой и ориентироваться в ней. Продолжать выполнять выдохи сериями.	II III	<b>В воде:</b> 1. Разминка «Виновата тучка». 2. Игр. упр. «Фонтан», 1-2 мин. 3. Игр. упр. «Гейзер». 4. Игр. упр. «Чья лодочка дальше проскользит?». 5. Игр. упр. «Торпеда», 3-4 раза. 6. П/игра «Лягушки и цапля», 3-4 раза. 7. М/и «Морская фигура, замри».  Свободное плавание.			«Чья лодочка дальше проскользит?» «Торпеда» П/и «Морская фигура, замри». «Лягушки и цапля»
IV неделя 25.03- 29.03	«Я в мире искусства»	Упражнять: движению рук по типу «Кроль» на груди; в работе ног «Кроль» в скольжении на груди, с выдохом в воду.	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль».	Организованно ходить друг за другом, слушать задание  Оказание помощи в выполнении движений с ЧБ.	Бассейн, картинки элементов плавания, игрушки, доски, обруч. аудиозаписи.	Разминка «Я рисую речку» игра «Морская фигура, замри», 3-4 раза
			II	<b>В воде:</b> 1. Аква аэробика с мячами, 5-6упр. 2. Игр. упр. «Фонтан», 1-2 мин. 3. Игр. упр. «Гейзер», 5-6 раз 4. Игр. упр. «Стрела», 3-4раза 5. Игр. упр. «Торпеда»			
			III	6. П/ игры «Спасатели», 3-4 раза. 7. Дыхательная гимнастика с трубочкой. Свободное плавание			
Апрель I неделя (01.04.- 05.04.)	«Добрые дела»	Упражнять - в движении рук ног на груди; выполнять выдохи в сочетании с движением ног.  Продолжать учить ориентироваться в пространстве; развивать координацию движений детей, учить взаимодействовать друг с другом.	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль». 3. Танец маленьких утят.	Организованно ходить друг за другом		П/ игра «Спасатели и водолазы»
			II	<b>В воде:</b> 1. Разминка б/п под песню «Улетаем на ракете». 2. Работа ног у н/о по типу «Кроль», 1-2 мин. 3. Игр. упр. (серия выдохов) «Гейзер», 5-6 раз. 4. Игр. упр. «Стрела», 3-4раза. 5. Игр. упр. «Торпеда», 3-4раза. 6. У н/о работа ног и рук по типу «Кроль» на груди», 2-3 мин. 6. П/игра «Спасатели и водолазы».			
			III	Свободное плавание.			

II Неделя (08.04.- 12.04.)	«Планета Земля. Космос»	Упражнять: в движении рук ног «Кролем» на груди; выполнять вдох - выдох в сочетании с движением ног. Закреплять: умение всплывать и лежать на воде, на груди, на спине.	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль». 3. Танец маленьких утят.	Организованно ходить друг за другом	Бассейн, картинки элементов плавания, игрушки, доски, обруч, аудиозаписи.	Разминка «Улетаем на ракете». Игр. упр. «Гейзер», 5-6 раз. Игра «Космонавты» 3-4 раза.
			II	<b>В воде:</b> 1. Разминка б/п под песню «Улетаем на ракете». 2. Работа ног у н/о по типу «Кроль», 1-2 мин. 3. Игр. упр. (серия выдохов) «Гейзер», 5-6 раз. 4. Игр. упр. «Стрела», 3-4 раза. 5. Игр. упр. «Торпеда», 3-4 раза. 6. У н/о работа ног, рук по типу «Кроль» на груди, 2-3 мин. 6. П/игра «Космонавты», 3-4 раза.			
			III	7. М/игра «Морская фигура, замри», 3-4 раза. Свободное плавание.			
III Неделя (15.04.- 19.04.)	«Праздники народов Севера»	Учить: скольжению под водой, с работой рук, ног. Упражнять: в движении рук ног «Кролем» на груди; выполнять вдох- выдохи в сочетании с движением ног с н/о, с п/о (доской).	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль». 3. Танец маленьких утят.	Организованно ходить друг за другом и выполнять упражнения.	Бассейн, картинки элементов плавания, игрушки, доски, обруч, аудиозаписи.	П/игра «Оленята», 3-4 раза. «У оленя дом большой».
			II	<b>В воде:</b> 1. Аква аэробика с мячами (малыми), 4-5 упр. 2. Игр. упр. «Фонтан» у н/о, с выдохом, 1-2 мин. 3. Игр. упр. на всплывание «Поплавок», 5-6 раз. 4. Игр. упр. «Чья стрела дальше проскользит?», 3-4 раза 5. Игр. упр. «Чей корабль самый быстрый?». 6. П/и «Оленята», 3-4 раза.			
			III	7. Логоритмика «У оленя дом большой». 8. Свободное плавание.			
IV неделя (22.04- 26.04)	«Весна»	Упражнять: выполнять движения в воде парами, в скольжении с работой ног при плавании облегченный неделя «Кроль» на груди, спине, с работой рук в парах, с поддержкой.	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль». 3. Танец маленьких утят.	Организованно ходить друг за другом Оказание помощи в выполнении упражнений.		Игр. упр. «Буксир», «Чей корабль самый быстрый?». Логоритмика «Ручей» П/игра «Спасатели».
			II	<b>В воде:</b> 1. Аквааэробика с мячами, 5-бупр. 2. Игр. упр. «Фонтан» с работой ног н/о, 1-2 мин. 3. Игр. упр. в парах «Буксир», работа ног с выдохом в воду, 4. В парах с поддержкой, работа рук по типу «Кроль» на груди, спине, 5-6 раз. 5. Игр. упр. «Чей корабль самый быстрый?», 3-4 раза. 6. П/игра «Спасатели», 2-3 раза.			
			III	Логоритмика «Побежал в лесу ручей.» - 2 раза. Дыхательная гимнастика ч/з трубочку «Чей выдох длиннее?»			

Май I неделя (29.04.- 10.05.)	«День Победы»	Упражнять: в плавании облегченный «Кроль» на груди, скольжении на спине, выполнять вдох-выдох, в сочетании с движением ног с н/о, с п/о (доской). в движении рук «Кролем» на груди.	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль», 3. Танец маленьких утят.	Организованно ходить друг за другом. Оказание помощи в выполнении движений с ЧБ.	Бассейн, картинки элементов плавания, игрушки, доски, обруч, аудиозаписи.	Разминка под песню Газманова «Ты морячка, я моряк» Эстафеты: «Переправа», «Передай пакет», «Чей корабль быстрее?», «Перевези раненого». Игры «Пограничники и нарушители»; «Разведчики, пехота и засада»; «Морской Салют».
			II	<b>В воде: Физкультурное развлечение «Ты морячка, я моряк»</b> 1. Разминка под песню Газманова «Ты морячка, я моряк». 2. Игр. упр. «Переправа». 3. Игр. упр. «Передай пакет». 4. Игр. упр. «Чей корабль быстрее?». 5. Игр. упр. «Перевези раненого». 6. П/игры «Пограничники и нарушители».			
			III	Мигра: «Разведчики, пехота и засада», «Морской Салют» Свободное плавание			
II неделя (13.05.- 17.05.)	«Растения»	Упражнять: в движении рук, ног «Кролем» на груди; выполнять выдохи в сочетании с движением ног.	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль». 3. Танец маленьких утят.	Организованно ходить друг за другом	Бассейн, картинка элементов плавания, игрушки, доски, обруч, аудиозаписи.	Логоритмика «Побежал в лесу ручей»; П/игра «Дайверы и водоросли».
			II	<b>В воде:</b> 1. Аква аэробика с обручами, 5-6 упр.; 2. Игр. упр. «Фонтан» у н/о, с п/о, 3-4 мин.; 3. Игр. упр. «У кого больше пузырей?», 5-6 раз; 4. Игр. упр. «Стрела», 3-4 раза; 5. Игр. упр. «Торпеда», 3-4 раза; 6. П/игра «Дайверы и водоросли», 3-4 раза.			
			III	7. Ритмика «Побежал в лесу ручей», 2 раза. Свободное плавание.			
III неделя (20.05.- 24.05.)	«Я человек. Я расту»	Упражнять: согласованно выполнять движения в воде парами , в скольжении с работой ног, рук при плавании облегченный «Кроль» на груди, спине.	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль», 3. Танец маленьких утят.	Организованно ходить друг за другом и выполнять упражнения.	Бассейн, картинка элементов плавания, игрушки, доски, обруч, аудиозаписи.	
			II	<b>В воде:</b> 1. Разминка «Я рисую речку». 2. Игр. упр. «Фонтан» в парах, 1-2 мин. 3. Игр. упр. «Качели и Считалки», в парах, 5-6 раз.			
			III	4. Игр. упр. «Лодочки», 3-4 раза. 5. Игр. упр. «Быстрые торпеды», 3-4 раза. 6. Игры «Морская фигура, замри», 3-4 раза. 7. Игра «Морской бой».			

				Дыхательная гимнастика с трубочкой. Свободное плавание			
IVнеделя (27.05.- 31.05.)	«Скоро лето!»	Закреплять: выполнять движения в воде парами: (статические и динамические); умение всплывать и длительно лежать на воде, на груди, на спине; -скольжение на груди, спине.	I	<b>На суше:</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль».	Организованно ходить друг за другом  Оказание помощи в выполнении упражнений.	Бассейн, картинки элементов плавания, игрушки, доски, обруч, аудиозаписи.	Игр. упр. «Фонтан», «Качели», «Чей кораблик быстрее?»; П/игра «Спасатели», «Море волнуется».
			II	<b>В воде:</b> 1. Акваэробика с мячами, 5-6упр. 2. Игр. упр. «Фонтан» в парах, 1-2 мин. 3. Игр. упр. «Качели» в парах поочередно, одновременно, 5-6 раз. 4. Игр. упр. «Стрела» на груди, спине», 3-4раза. 5. Игр. упр. «Чей кораблик быстрее?» на груди, спине, 3-4 раза. 6. П/игра. «Спасатели», 2-3 раза.			
			III	М/и «Море волнуется». Танец маленьких утят. Свободное плавание.			

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Старшая	+ 29... + 30С	+27... +29С	0,7

### Примерная схема занятий

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"> <li>различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;</li> <li>общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения;</li> <li>специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде.</li> <li>имитационные упражнения для развития сюжетного воображения (на суше);</li> <li>дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше);</li> <li>комплексы аква аэробики на суше, в воде.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>различные виды ходьбы в разном темпе;</li> <li>комплекс упражнений по преодолению страха перед водой;</li> <li>комплекс упражнений по формированию и коррекции правильной осанки;</li> <li>игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц;</li> <li>специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног).</li> <li>комплекс упражнений на развитие ловкости и двигательных навыков на воде;</li> <li>игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>свободное плавание с стандартным и нестандартным оборудованием, игрушками;</li> <li>игры по выбору детей;</li> <li>игровой стретчинг;</li> <li>дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом;</li> <li>контрастный душ.</li> </ul>

### 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 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 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



