

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

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол № 5
от 25 мая 2022 года

УТВЕРЖДЕНО
и.о./заведующего МБДОУ
Детский сад «Кристаллик»
 Е.В.Зыкина
Приказом № 150-о от 01.06.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область «Физическое развитие»
подготовительная к школе группа № 13
(компенсирующей направленности)

Образовательный компонент «Физическая культура» (Плавание)

Срок реализации программы 1 год

2022-2023 учебный год

Составитель: Попова Валентина Григорьевна
инструктор по физической культуре

г. Салехард

Пояснительная записка

Рабочая программа (далее Программа) составлена на основе Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей слепых МБДОУ Детского сада «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 (категория ребёнок-инвалид, с тяжёлыми нарушениями зрения (слепые, слабовидящие) 4-7 лет 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., и «Обучение плаванию в детском саду» Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина, допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации; программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду»; «Специальной коррекционной образовательной программы для дошкольников с тяжелым нарушением зрения» под редакцией В.А.Феоктистовой.

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 образовательного процесса ДОУ, 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. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

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

Цель	Содействие их оздоровлению и закаливанию, создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.	
Задачи	Оздоровительные	Укреплять здоровье и закаливание организма формирование стойких гигиенических навыков
	Образовательные	Формировать двигательные и плавательные умения и навыки, воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием.
	Воспитательные	Воспитывать интерес к плаванию, освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (смелость, настойчивость, уверенность в себе).
	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.

Компенсирующую группу посещают дети (7) с нарушением зрения, поэтому для данной категории детей созданы специальные условия:

- проведение НОД (Плавание) подгруппами (2-3 человека), индивидуально.
- физическая нагрузка воспитанников в соответствии с рекомендациями врача офтальмолога, учителя-дефектолога (тифлопедагог).
- гимнастика для снятия зрительного напряжения (2-3 минуты).

Содержание ООД «Физическое воспитание» (Плавание)

Содержание конкретизируется календарно-тематическим планированием (приложение).

Возраст	Направления деятельности	Содержание
6-7 лет	Формирование навыков передвижения в воде	Формирование устойчивого интереса к занятиям в бассейне. Закрепление представлений о свойствах воды. Формирование навыков ходьбы, бега в воде.
	Формирование навыков дыхания	Обучение умению выполнять выдох на границе воды и воздуха, делать «ямку», «Горячий чай», через трубочку пускать пузыри, выполнять вдох - выдох. Закрепление умения задерживать дыхание.
	Формирование навыков погружения	Обучение различным прыжкам в воде (подпрыгивание с погружением, выполнение приседания в воду и выпрыгивание вверх). Обучение прыжкам на 2-х ногах с продвижением вперед, с погружением в воду по сигналу, с подвижной опорой. Обучение навыку полного погружения в воду с головой.
	Формирование навыков лежания	Обучение умению принимать горизонтальное положение тела на поверхности воды на груди на спине с опорой.
	Формирование навыков скольжения (без работы ног)	Формирование движений, необходимых для развития плавательных умений и навыков (<i>лежать на воде, с поддержкой и без нее</i>)
	Формирование навыка движений работы ног, рук облегченным кролем	Обучение движению ногами по типу «Кроль», в упоре сидя, лёжа, у неподвижной опоры, с подвижной опорой (<i>1-2 минуты</i>). Обучение движению рук по типу облегченный «Кроль», в упоре сидя, лёжа, у неподвижной опоры, в ходьбе (<i>1-2 минуты</i>).
	Формирование навыка скольжения на груди	Обучение скольжению на груди с подвижной опорой или с вспомогательными средствами.

Целевые ориентиры

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

Рабочей программой *не предусматривается оценивание* качества образовательной деятельности.

Целевые ориентиры, представленные в рабочей программе:

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

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

Возрастная группа	Целевые ориентиры
компенсирующая группа № 13	<ul style="list-style-type: none"> - Знает правила поведения в помещении бассейна и на воде. - Владеет гигиеническими навыками (самостоятельно раздевается, моется под душем, вытирается при помощи взрослого, одевается). - Передвигается в воде, преодолевая сопротивление (в прямом направлении, враспынную, по кругу, друг за другом). - Выполняет вдох над водой и выдох в воду у неподвижной опоры. - Погружает нос, лицо, голову в воду, пытается открывать глаза в воде. - Выполняет погружение в воду, из обруча, с поддержкой инструктора. - Выполняет в упоре сидя (лёжа) упражнение ногами, руками в стиле «Кроль». - Лежит на воде в положении на груди (на спине), используя вспомогательные средства. - Выполняет кратковременное скольжение, используя вспомогательные средства.

Возраст	Направления деятельности	Содержание
6-7 лет компенсирующая группа № 13	Формирование навыков передвижения в воде	Формирование устойчивого интереса к занятиям в бассейне. Закрепление представлений о свойствах воды. Формирование навыков ходьбы, бега в воде.
	Формирование навыков дыхания	Обучение умению выполнять выдох на границе воды и воздуха, делать «ямку», «Горячий чай», через трубочку пускать пузыри, выполнять вдох - выдох. Закрепление умения задерживать дыхание.
	Формирование навыков погружения	Обучение различным прыжкам в воде (подпрыгивание с погружением, выполнение приседания в воду и выпрыгивание вверх). Обучение прыжкам на 2-х ногах с продвижением вперед, с погружением в воду по сигналу, с подвижной опорой. Обучение навыку полного погружения в воду с головой.
	Формирование навыков лежания	Обучение умению принимать горизонтальное положение тела на поверхности воды на груди на спине с опорой.
	Формирование навыков скольжения (без работы ног)	Формирование движений, необходимых для развития плавательных умений и навыков (<i>лежать на воде, с поддержкой и без нее</i>)
	Формирование навыка движений работы ног, рук облегченным кролем	Обучение движению ногами по типу «Кроль», в упоре сидя, лёжа, у неподвижной опоры, с подвижной опорой (<i>1-2 минуты</i>). Обучение движению рук по типу облегченный «Кроль», в упоре сидя, лёжа, у неподвижной опоры, в ходьбе (<i>1-2 минуты</i>).
	Формирование навыка	Обучение скольжению на груди с подвижной опорой или с вспомогательными средствами.

скольжения на груди

Ожидаемые результаты:

Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.

Уметь опускать лицо в воду.

Погружаться в воду у опоры и без опоры.

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

Уметь выполнять выдохи в воду.

Уметь выполнять движения ногами, руками как при плавании способом «кроль» на груди у опоры.

Уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом «кроль» на груди (без выноса рук).

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
6-7лет	20	1	4	36

Занятия проводятся индивидуально с каждым ребенком

Праздники развлечения

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения		участники
	развлечение	праздник	развлечение	праздник	
«Подсолнушки»	1 раз в месяц	1 раз в год	20 мин	20	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатель, тифлопедагог, психолог

**Распределение учебного материала
Компенсирующая группа № 13 «Подсолнушки»**

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

Методическое обеспечение

	Название / Автор
Программное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, С. Комаровой, М.А. Васильевой. - Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. «Обучение плаванию в детском саду». Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1991 г. - Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с. - В. И. Канидова «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ». Москва, АРКТИ, 2012
Литература	<ul style="list-style-type: none"> - М. В. Рыбак, Г. В. Глушкова, Г. Н. - Поташова «Раз, два, три, 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»; - Рыбак М, Глушкова Г. Методическое пособие для ДОУ «Раз, два, три, плыви»; - Маханева М.Д. Методическое пособие «Фигурное плавание в детском саду»; - Велитченко В. Методическое пособие «Как научиться плавать»; - Сидорова И.В. Практическое пособие «Как научить ребенка плавать»; - «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке»; - Пособие для ДОУ: «Коррекционно педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития»; - Маханева М.Д. Методическое пособие «С физкультурой дружить – здоровым быть»
Фонотека	<p>СД- диски, аудио записи звуков природы СД –диски: «Йога для детей», «Нет! Детскому сколиозу», «Плоскостопие у детей», «Аквааэробика». «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ».</p>
Картотека	<p>Картотека физкультминуток и минуток "Шалости" и минуток «Тишины».</p> <p>Картотеки подвижных игр народов Севера, подвижных игр народов мира, подвижных игр на воздухе.</p> <p>Картотека подвижных игр на воде, с водой и под водой.</p> <p>Картотека для гипер и гипо активных детей.</p> <p>Картотека дыхательной, артикуляционной гимнастики.</p> <p>Картотека гимнастика для глаз, коммуникативных игр, пальчиковых игр.</p> <p>Картотека правил по ТБ в бассейне.</p>
Дидактические игры и пособия.	<p>Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».</p> <p>Н.Г. Кононова Сборник «Спортивные игры для детей»</p> <p>Э.Г. Черняев Пособие: «Как научить детей плавать».</p> <p>Дидактический материал «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта», «Морские и речные обитатели», «Картотека схем фигурного плавания».</p> <p>Наборы мягкого конструктора.</p> <p>Пазлы «Морские обитатели».</p> <p>Набор предметных картинок о видах физкультурных движений.</p> <p>Набор картинок «Виды плавания».</p>

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

Планирование работы по НРК

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

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

Виды физкультурной деятельности	Цели и задачи	Содержание
Игровые упражнения народов Севера	Цель: Знакомить с бытом народа, прививать интерес к национальным играм и традициям, расширять кругозор. Развивать внимание,	Игровой массаж «У оленя пятнышки везде»; логоритмика «У оленя дом большой», ходьба и бег,

	слух, двигательную реакцию, умение ориентироваться в пространстве, закрепление дошкольниками подвижных игр народов Севера.	как олени, зайцы, медведи, утки, журавли. Игры «Оленята», «Рыбки резвятся, рыбки».
--	--	--

**Перспективно - тематическое планирование
по ООД «Физическое воспитание» ОО «Физическое развитие»**

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

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

III неделя	«Я на Севере живу»	Ознакомление с водой Познакомить детей с правилами поведения в бассейне; с водой; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	I	На суше: 1. Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. 2. Корректирующая ходьба по массажным коврикам. 3. Бег «Гуси серые летели...». 4. Игровой массаж «У оленя пятнышки везде».	Оказание помощи в выполнении упражнений	Бассейн, игрушки, доски для плавания	бег «Гуси серые летели...» Игры «Сердитая рыбка»; «Спасатели», «У оленя пятнышки везде».
			II	В воде: 1. Работа ног сидя по типу «Кроль». 2. Игр. упр. на дыхание «Ветерок». 3. Игр. упр. «Намочи нос», «Намочи щечку, ухо». 4. Игры «Сердитая рыбка», 3 раза. 5. П/и «Спасатели», 2 раза.			
			III	Свободное плавание с игрушками.			
IV неделя	«Дикие животные и птицы»	Учить: уверенно входить в воду с поддержкой, погружаться в воду. ориентироваться в пространстве; создавать положительные эмоции у детей.	I	На суше: 1. Ходьба, корректирующая по массажной дорожке. 2. Работа ног на скамейке по типу «Кроль». 3. Логоритмика «У оленя дом большой».	Оказание помощи в выполнении упражнений	Бассейн, игрушки.	Логоритмика «У оленя дом большой». П/игра «Сердитая рыбка».
			II	В воде: 1. Ходьба и бег вдоль бортика, в обруче. 2. ОРУ с обручем, 4-5 упр. 3. Игра «1-2-3, спрятались в обруч мы», 3-4 раза. 4. Игр. упр. «Фонтан» ногами у н/о., 1 мин. 5. Игра «Карусели - карусели». 6. П/игра «Сердитая рыбка», 3 раза.			
			III	Свободное плавание с игрушками Дыхательное упр. с трубочкой.			
октябрь 1 неделя	«Путешествие в жаркие страны»	Продолжать учить самостоятельно, без помощи передвигаться в воде, ориентируясь по звуковому сигналу; Упражнять в передвижении в разных направлениях.	I	На суше: 1. Ходьба, корректирующая по массажной дорожке. 2. Работа ног на скамейке по типу «Кроль». 3. Игровой массаж «У жирафа пятнышки везде».	Оказание помощи в выполнении движений	Бассейн, игрушки, доски для плавания	Игры «Дождик». «Танец утят». Игровой массаж «У жирафа пятна, пятна».
			II	В воде: 1. Войти в воду самостоятельно, держась за поручень. 2. Ходить в воде вдоль бортика; ходьба, высоко поднимая колени, ходьба, загребая воду руками. 3. Прыжки, держась за бортик. 4. Игры «Дождик». 5. Ритмика «Танец утят».			
			III	Свободное плавание с игрушками. Дыхательное упр. с трубочкой.			
II неделя	«Россия – мой дом»	Продолжать приучать детей активно передвигаться в воде; подпрыгивать, окунаться	I	На суше: 1. Ходьба, корректирующая по массажной дорожке. 2. Работа ног на скамейке по типу «Кроль»;	Оказание помощи в выполнении движений	Бассейн	

		в воду до подбородка; побуждать выполнять разные движения в воде.	II	В воде: 1. Самостоятельно войти в воду, окунуться. 2. Ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться за бортик, за доску. 3. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу присесть «1-2-3 в водичку присели мы». 4. Подпрыгивания у бортика, держась двумя руками. 5. Игр. упр. «Мостик», пройти под обруч. 6. П/и «Сердитая рыбка».			
			III	Свободное плавание с игрушками			
III неделя	«Я среди людей»	Продолжать учить детей не бояться воды; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	I	На суше: 1. Ходьба, корригирующая по массажной дорожке. 2. Работа ног на скамейке по типу «Кроль».	Оказание помощи в выполнении упражнений	Бассейн, игрушки, доски для плавания	
			II	В воде: 1. Сидя, упражнение ногами «Фонтан». 2. Игр.упр. «Нос, щека и ухо в воде». 3. Ходьба от бортика к бортику, помогая руками. 4. Игр. упр. « 1-2-3 – спрятались в водичку мы». 5. П/и «Лягушки». 6. М/игра «У оленя дом большой».			
			III	Свободные игры с игрушками. Упражнения на дыхание «Насос», до 5 раз.			
IV неделя	«Мой дом»	Учить отталкиваться от бортика, дна ногами; Воспитывать безболезненное отношение к воде; не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	I	На суше: 1. Ходьба, корригирующая по массажной дорожке. 2. Работа ног на скамейке по типу «Кроль». 3. Ходьба с махом рук вперед – назад; легкий бег.	Оказание помощи в выполнении упражнений	Бассейн , игрушки, доски для плавания	Пальчиковая гимнастика «Моя семья».
			II	В воде: 1. Сидя – поливать воду на лицо, похлопать по воде, делая брызги, не отворачиваться. 2. Ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться за бортик, за доску, ходить в разных направлениях. 3. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу присесть «1-2-3 в водичку присели мы». 4. Подпрыгивания с доской в руках, держась двумя руками приседания и выпрыгивание из воды, по сигналу. 5. Игр. упр. «Лодочка», проплыть под обруч.			
			III	Катание на спинке с поддержкой. Свободные игры с игрушками.			
V неделя	«Моя семья. День Матери»	Побуждать самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в различных	I	На суше: 1. Ходьба, корригирующая по массажной дорожке. 2. Работа ног на скамейке по типу «Кроль». 3. Пальчиковая гимнастика «Моя семья».	Оказание помощи в сохранении равновесия в воде.	Бассейн обручи и игрушек	Пальчиковая гимнастика «Моя семья».

		направлениях. Приступить к упражнению на погружение лица в воду.	II	В воде 1. Ходьба и бег вдоль бортика, в обруче. 2. ОРУ с обручем, 4-5 упр. 3. Игр. упр. «Горячий чай (<i>выдохи на воду</i>)». 4. Игр. упр. «В домик к уточке», 3-4 раза. 5. Игр. упр. «Покажи пятки», «Проплыви под мостик». 6. Игры «Сердитая рыбка», 3-4 раза.			
			III	Самостоятельные игры с лейками и ведерками.			
декабрь I неделя	«Посуда. Продукты питания»	Учить: принимать горизонтальное положение тела в воде; опираясь на поручень, н\о; передвигаться по дну бассейна в таком положении с п\о, поддержкой.	I	На суше: 1. Ходьба, корректирующая по массажной дорожке ногами. 2. Работа ног на скамейке по типу «Кроль», сидя в упоре сзади – движения прямыми.	Оказание помощи в выполнении упражнений.	Бассейн игрушки.	Игры с лейками и ведерками
			II	В воде: 1. Игр. упр. «Качели». Приседание в парах. 2. Принять упор лежа, спереди на прямые руки; ноги вытянуть, «Крокодилчик». 3. Ходьба и бег вдоль бортика, в обруче, 2 мин. 4. Игр. упр. «Переправа», «Водичка, водичка». 5. Игр. упр. « В домик к уточке», 3-4 раза. 6. Игр. упр. «Покажи пятки», «Проплыви под мостик». 7. П/и. «Сердитая рыбка», 3-4 раза.			
			III	Свободное плавание с игрушками			
II неделя	«Земля - наш общий дом»	Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, закреплять умение погружать лицо в воду.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба и бег в чередовании и со сменой направления.	Оказание помощи детям, кто затрудняется в выполнении упр.	Бассейн, игрушки.	Разминка «Зимняя со снежками» (белые мячики) П/игры «Хоровод», «Елочка», «Катание на «саночках» в парах. (С доской плавательной).
			II	В воде: 1. ОРУ со «Снежками» (<i>мячики</i>), 4-5 упр. 2. Игр. упр. «Горячий чай», «Гудок» (<i>в воду выдох</i>), 3. Игр. упр. «Фонтан», «Посмотри на ножки». 4. Проплыви в «Туннель» (по кругу). 5. Игр. упр. «Дельфинчик», на погружение с головой. 6. Игр. упр. «Птички носик помочили».			
			III	М/и «Накорми рыбку». Дыхательное упражнение «Пузыри».			
III неделя	«Зима»	Учить двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках; с н\о, развивать	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по массажным коврикам. 2. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.	Оказание помощи детям, кто затрудняется в выполнении упр.	Бассейн , игрушки	Игры «Снежок бросай и его догоняй», «Хоровод».

		координацию в движениях в воде.	II	В воде: 1. Вход в воду, ходьба и бег по дну бассейна с нудлом. 2. Игр. упр. «Фонтан» - упоре лежа спереди на прямых руках. 3. Игра «Снежок бросай и его догоняй». 4. Игра «Хоровод», 3-4 раза. 5.«Катание на «саночках» в паре с инструктором. 6. «Намочи бородку, ротик, носик».			Дых упр. «Ветерок», «Катание снежков»
			III	Упражнения на дыхание «Ветерок», до 5 раз. Свободное плавание с игрушками			
IV неделя	«Новый год»	Учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по массажным коврикам. 2. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно «Фонтан».	Оказание помощи в выполнении упр.	Бассейн, игрушки.	Игр. упр. «Мячик (снежок) бросаем и его догоняем...» «Хоровод у елочки»; «Салют Новогодний водный»
			II	В воде: 1.Игр.упр. «Хоровод вокруг елочки». 2.Игр.упр. «Мячик (снежок) бросаем и его догоняем...» 3. Игр. упр. «Лодочка», 3-4раза. 4. Игр. упр. «Катание на «подушке-нудле», на груди, спине. 5. П/ игры «Жучок-паучок», 2 раза.			
			III	6. Игр. упр. «Новогодний Салют водный»			
I неделя	«Народные игры и забавы»	Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по массажным коврикам. 2. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно «Фонтан». 3. Круговые движения руками вперед и назад.	Оказание помощи в выполнении упр.	Бассейн, игрушки.	Игра «Хоровод» Игр. упр. «Снежки бросаем и вместе собираем»
			II	В воде: 1. Стоя у бортика, держась руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть, 3—4 раза. 2. Лежа на груди, спине, хват прямыми руками за поручень, движения прямыми ногами вверх-вниз по 3—4 раза. 3. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри, 3—4 раза. 5. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень «Поезд в тоннеле» используя обруч. 6. Игр.упр. «Снежки бросаем и вместе собираем». 7. Игры «Хоровод», «Море волнуется», 3-4 раза.			
			III	Самостоятельные игры в воде по желанию.			
II неделя	«Здравствуй старый»	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и	I	На суше 1. Ходьба обычная и корректирующая. 2. Легкий бег	Оказание помощи в выполнении упр.	Бассейн, игру	Бегом за мячом («снежком») П/игра «Я Мороз –

	Новый год»	продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди.	II	В воде 1. Гидроаэробика под песню «Учимся плавать». 2. Игр. упр. «Зайди в домик» (<i>Обруч горизонтальный</i>). 3. Игр. упр. «Покажи пятки», лежа на груди у н/ос работой ног «Кроль». 4. Стоя в парах, поочередно и вместе, присесть в воду с головой и открыть глаза, 2—3 раза. 5. Игр.упр. «Бегом за мячом (<i>«снежком»</i>). 6. П/игра «Я Мороз –красный нос», 3-4 раза.			красный нос», 3-4 раза.
			III	Дыхательное упр. «Ветерок». Свободная игра с мячом.			
III неделя	«Зимние забавы. Спорт»	Формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами	I	На суше 1. Корректирующая ходьба. 2. Легкий бег, в чередовании с ходьбой.	Оказание помощи в выполнении упражнений,	Обруч, игрушки, трубочки, муз. сопровождение, игрушки.	
			II	На воде 3. ОРУ с обручами, 4-5 упр. 4. Игр. упр. «Крокодилчики», вдох-выдох на воду, в воду, 2-3 мин.; 5. Игр. упр. «У кого больше пузырей?». 6. Игр.упр. «Звездочка на груди» у н/о. 7. Игр. упр. «Лодочки плывут».			
			III	Дыхательные упражнения с трубочкой.			
февраль I неделя	«Транспорт»	Упражнять: в умении принимать горизонтальное положение в воде; -в выполнении выдоха в воду; -в погружении в воду с доской в руках.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба. 2. Ходьба «Мы в автобусе сидим».	Оказание помощи в выполнении упражнений.	Обручи, доски для плавания, по трубочки, свис ток, аудио записи.	Ходьба «Мы в автобусе сидим»; Разминка «Паровозик чух-чух». Игр. упр «Лодочки», «Карусели-карусели». П/и «Воробушки и автомобиль»
			II	В воде: 3. Разминка Паровозик чух - чух». 4. Игр. упр. «Карусели-карусели», 2-3 раза. 5. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть, 3—4 раза. 6. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри, 3—4 раза. 7. Игр. упр. «Покажи пятки», лежа на груди у н/о, работа ног «Кроль», «Лодочки».			
			III	8. Игра «Воробушки и автомобиль», 2 раза.			
II неделя	«Народная игрушка»	Упражнять: в умении принимать горизонтальное положение в воде, с	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по массажным коврикам; 2. Легкий бег, в чередовании с ходьбой; 3. Движения ног сидя по типу «Кроль».	Оказание помощи в выполнении упражнений.	я, по количеству детей.	

		выпрямлением ног; в погружении в воду, открывая глаза. в выполнении вдоха и выдоха в воду, опуская лицо, не вытирая глаза.	II	На воде: 1. ОРУ с обручами, 4-5 упр. 2. Стоя у бортика, держась руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть, 3—4 раза. 3. Лежа на груди, хват прямыми руками за поручень, движения прямыми ногами вверх-вниз по 3—4 раза. 4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри «У кого больше пузырей?», 3—4 раза. 5. Игр. упр. «Звездочка на груди» у н/о с поддержкой. 6. Игр.упр. «Лодочки плывут».			
			III	Дыхательное упр. «Кит» Свободное плавание с игрушками.			
III неделя	«Народные промыслы»	Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по массажным коврикам; 2. Легкий бег, в чередовании с ходьбой; 3. Движения ног сидя по типу «Кроль»	Оказание помощи в выполнении упражнений.	доски для плавания, по количеству детей, трубочки, свис ток, аудио записи.	
			II	На воде: 1. ОРУ с обручами, 4-5 упр. 2. Стоя у бортика, держась руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть, 3—4 раза. 3. Лежа на груди, спине, хват руками за поручень, движения прямыми ногами вверх-вниз. 4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри «У кого больше пузырей?». 5. Игр. упр. «Звездочка на груди» у н/о; 6. Игр.упр. «Лодочки плывут».			
			III	Свободное плавание с корабликами.			
IV неделя	«Наша армия»	Упражнять: в погружении лица головы в воду, руки за спину. осваивать вдох и выдох в воду; в лежании на груди с доской; в движении ног кролем.	I	На суше: Досуг: «Наша Армия сильна» 1. Ходьба обычная, как «солдаты».	Оказание помощи в выполнении упражнений.	доски для плавания, по количеству детей, трубочки, свис ток, аудио записи.	Ходьба обычная, как «солдаты» ОРУ с палками Игр. упр. «Подводные лодки», «Буксир». «Переправа» «Спасатели», «Морской Салют».
			II	В воде: 1. ОРУ с палками гимнастическими (<i>автомат</i>) 2. Эстафеты «Подводные лодки»; «Перевези раненого», «Буксир». 3. Игр. упр. «Переправа» 4. П/Игра «Спасатели», 2-3 раза. 5. М/игры «Море волнуется», 3-4 раза,			
			III	6. Игр. упр. «Морской Салют Российской Армии». Свободное плавание.			

I неделя	«Мамин праздник »	Упражнять, смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, воспитывать уверенность передвижения в воде.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья; 2. Легкий бег по дорожке. 3. Пальчиковая гимнастика «Моя семья».	Оказание помощи детям в выполнении упражнений.	обручи, игрушки, трубочки, муз.	Пальчиковая гимнастика «Моя семья».
			II	В воде: 1. Разминка под песенку о маме, в обруче 2. Игр. упр. «Гудок» в воду 5-6 раз, с погружением. 3. Игр. упр. на скольжение на груди «Покажи пятки», «Туннель», 3-4раза. 4. Игр. упр. «Фонтан» ногами у н/о; с п/о. без опоры. 5. Игр. упр. «Лодочка» скольжение на груди с доской. 6. П/ игры «Жучок-паучок», 3-4 раза.			
			III	Свободное плавание с игрушками.			
II неделя	«Одежда. Обувь»	Продолжать упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать выполнять вдох и выдох; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья; взмахивая руками в стороны – вверх; присесть – обхватить руками колени.	помощь детям в выполнении упр.	, обручи, игрушки, трубочки, муз. сопровождение	
			II	В воде: 1. Аква аэробика с палками. 2. Игр. упр. «Хоровод», с погружением в воду. 3. Дыхательное упр. «Кит» в воду, до 5 раз. 4. Игр. упр. «Прыжок дельфина», с поддержкой. 5. Выдох в воду, в обруче – дуть на игрушки. 6. Игра «Переправа».			
			III	М/и «Море волнуется», 2-3 раза Свободное плавание с надувными игрушками.			
III неделя	«День Воды»	Учить: всплывать и лежать на воде; Упражнять: отработке движений прямыми ногами; в скольжении на груди с выдохом в воду.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья; 2. Игр. упр. «Фонтан» ногами.	Помощь в выполнении упражнений, поддержка.	, игрушки, трубочки, муз. сопровождение	Разминка «Виновата тучка» упр. «Кит» в воду, «Прыжок дельфина», «Фонтан», «Море волнуется», «Кораблики» «Зайди к уточке», «Дельфинчики».
			II	В воде: Досуг «Мы с водой дружны!» 1. Разминка «Виновата тучка» 2. Игр. упр. «Кораблики в туннель» 3. Игр. упр. «Зайди к уточке в домик» 4. Игр. упр. «Дельфинчики» 5. Игр. упр. «Чья лодочка дальше проскользит?»			
			III	М/и «Море волнуется». Дыхательное упр. «Кит». Самостоятельные игры с лейками и ведерками.			
IV неделя	«Я в мире искусства »	Упражнять: лежать на воде на груди с п/опорой; в погружении в воду с	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья; 2. Сидя в упоре с прямыми ногами: работа ног, по типу «Кроль», 1-2 мин.			Разминка «Я рисую речку»

		головой , не вытирая лицо руками; двигаться в воде в разных направлениях уверенно.	II	В воде: 1. Сидя, погружаться в воду до глаз. Сделать вдох и опустить голову под воду. 2. Игр. упр. «Фонтан» ногами, по типу «Кроль» на груди, спине с н/о, п/о. 3. Разминка «Я рисую речку». 4. Серия выдохов в воду «Гудок», до 5 раз. 5. Игр.упр «Покажи пятки», «Проплыви туннель». 6. П/игра. «Спасатели», 2-3 раза.			
			III	Произвольные действия в воде с игрушками упражнение «Ледокол».			
апрель I неделя	«Добрые дела»	Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья. 2. Сидя в упоре с прямыми ногами: работа ног, по типу «Кроль», 1-2 мин.	помощь в выполнении упр.	, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей, обруч.	П/и «Спасатели», «Морской бой».
			II	В воде: 1. Игр. упр. «Переправа». 2. Игр. упр. «Кораблики в туннель» . 3. Игр. упр. «Зайди к уточке в домик». 4. Игр. упр. «Дельфинчики». 5.Игр. упр. «Чья лодочка дальше проскользит?». 6. П/игра. «Спасатели», «Морской бой».			
			III	Свободное плавание с надувными игрушками			
II неделя	«Планета Земля. Космос»	Учить: всплывать на воде без опоры; Упражнять: отработке движений прямыми ногами; в скольжении на груди с выдохом в воду.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья. 2. Сидя в упоре с прямыми ногами: работа ног, по типу «Кроль», 1-2 мин.	Помощь в выполнении упражнений, поддержка.	, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей, обруч.	
			II	В воде: 1. Аква аэробика с обручами. 2. Игр. упр. в парах «Катание на «санках», 4 раза. 3. Игр. упр. «Зайди к уточке» 4. П/и «Оленята». 5. М/игра «Море волнуется», 2-3 мин».			
			III	Свободное плавание с надувными игрушками			
III неделя	«Праздники Народов Севера»	Учить: всплывать и лежать на воде без опоры; Упражнять скольжению на груди с п/о и без нее;	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья. 2. Сидя в упоре - работа ног способом «Кроль».	Оказание помощи в выполнении упражнений	мелкие игрушки, доски для плавания по	Игр. упр. в парах «Катание на «санках» в парах (круги надувные) Игра: «Оленята»

		в лежании на спине с п/о; выполнять выдох в скольжении, с работой ног «Кроль».	II	В воде: 1. Аквааэробика с обручами. 2. «Катание на «санках» в парах (круги надувные). 3. Игр. упр. на скольжение б/н «Стрела», 2-3 раза. 4. Серия выдохов в воду «Гудок», до 5-6 раз. 5. Игр.упр на скольжение с р/н «Проплыви туннель», 3-5 раз. 6. П/игра «Оленята», 2-3 раза.			
			III	Игра: «Море волнуется» 2-3 раза. Свободное плавание с надувными игрушками			
IV неделя	«Весна»	Упражнять: скольжению на груди с п/о и без нее; в лежании на спине с п/о; выполнять выдох в скольжении, с работой ног «Кроль».	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья; 2. Легкий бег: обычный, с прямыми ногами.	Оказание помощи детям в выполнении упражнений.	резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей, обруч.	Игра «Спасение зверюшек». М/ и: «Побежал в лесу ручей».
			II	В воде: 1. Разминка с мячом, 3-4 упр. 2. Игр. упр. «Перевези друга», серия выдохов, 5раз. 3. Игр. упр. «1-2-3- в воду присели, мы - поплавки». 4. Игр. упр. «Фонтан» ногами у н/о; 5. Игр. упр. «Стрела» скольжение на груди с доской. 6. П/ игры «Спасение зверюшек», 3-4 раза.			
			III	М/ игра «Побежал в лесу ручей», 2 раза. Свободное плавание с надувными игрушками.			
май I неделя	«День Победы»	Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать на воде на спине с помощью взрослого; продолжать учить делать выдох в воду	I	На суше: Досуг «День Победы» 1. Ходьба обычная, как «солдаты».	Организованно выполнять задания. помощь детям в выполнении упр.	, резиновые мелкие игрушки, доски для .обруч.	ОРУ с палками. Игр. упр. «Морской салют». Эстафеты: «Подводные лодки»; «Перевези раненого», «Буксир». «Переправа» «Спасатели»
			II	В воде: 1. ОРУ с палками гимнастическими (автомат). 2. Эстафеты: «Подводные лодки»; «Перевези раненого», «Буксир». 3. Игр. упр. «Переправа». 4. П/Игра «Спасатели». 5. М/игра «Море волнуется». 6.Игр. упр. «Морской салют», 30 сек.			
			III	Свободное плавание с корабликами.			
II неделя	«Растения»	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья; 2. Сидя в упоре с прямыми ногами: работа ног, по типу «Кроль», 1-2 мин.		доски для плавания по	

			II	В воде: 1. Разминка с обручем. 2. Игр. упр. «Звезда» на груди, спине. 3. Игр. упр. «Прыжок дельфина» 4. Игр. упр. «Чей кораблик быстрее?» 5. П/и: «Водолазы», 2-3 раза. 6. М/и «Море волнуется», 2-3 раза.			
			III	Игр.упр. «У кого больше пузырей?» (с трубочкой) Свободное плавание			
III неделя	«Я человек. Я расту»	Закреплять и совершенствовать: всплывание и лежание на воде без опоры; отработку движений ногами, по типу «Кроль»; в скольжении с работой ног, на груди, спине с п\о	I	На суше: Повторение игр и упражнений с предыдущей совместной деятельности.	Оказание помощи в выполнении упражнений.	резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей, обруч.	Игра «Море волнуется», «Водолазы», Фонтан».
			II	В воде: 1. Аквааэробика с обручами. 2. Игра «Море волнуется», 2-3раза. 3. Игр. упр. «Фонтан» лежа на груди, спине у н/о. 4. Игр. упр. «Кит», до 5 раз. 5. Игр.упр «Проскользи в туннель», 2-3 раза. 6. П/игра «Спасение зверюшек». 2-3 раза.			
			III	Свободное плавание с мячами.			
IV неделя	«Скоро лето!»	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	I	На суше: 1. Ходьба по массажным коврикам 2. Повторение игр и упражнений с предыдущей совместной деятельности.	Оказание помощи в выполнении упражнений	, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей, обруч.	Игра «Море волнуется», «Водолазы», Фонтан».
			II	В воде: 1. Аквааэробика с обручами. 2. Игра «Море волнуется», 2-3раза. 3. Игр. упр.: «Фонтан» лежа на груди, спине у н/о. 4. Игр. упр. «Кит», до 5 раз. 5. Игр.упр «Проскользи в туннель», 2-3 раза. 7. П/игра «Водолазы», 2-3 раза. 8. П/ игра «Золотые ворота».			
			III	Свободное плавание с игрушками.			

Список, используемой литературы:

1. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду» -М., 1991 г.
2. Рыбак М. «Раз, два, три пльви».- М., 2010 г.
3. Пищикова Н. Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»-М., 2008 г.

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Подготовительная к школе группа	+ 29... +30 0С	+27... +290С	0,7

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста

Примерная схема заданий

Основной формой реализации программы по плаванию является организованная образовательная деятельность.

ООД включает 3 части:

Подготовительная часть (на суше, в воде)	Основная часть (в воде)	Заключительная часть
<ul style="list-style-type: none">• различные виды корригирующей ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;• общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку, плоскостопие упражнения;• специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде.• имитационные упражнения для развития движений ног, рук, по типу «Кроль» (на суше);• дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше);• комплексы аква аэробики на суше, в воде.	<ul style="list-style-type: none">• ходьбы, бег, прыжки в воде с опорой, поддержкой, б\о, с ориентировкой на звуковой сигнал;• комплекс упражнений с предметами и без, сохраняя равновесие в обруче и т.д. по преодолению страха перед водой;• комплекс упражнений по формированию и коррекции 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 и двигательных навыков на воде;• игры на воде, способствующие координации движений, 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;• релакс «катание» на спинке, инструктором с поддержкой• Массаж конечностей струей воды.

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

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

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

До начала занятий:

1. Комплектование подгрупп в занимающейся группе проводить с учетом состояния здоровья и степени подготовленности.
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
6	Технология сотрудничества

