

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического
развития «Незабудка»

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
МКДОУ «Детский сад «Незабудка»
Протокол №1 от 01.09.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего МКДОУ
«Детский сад «Незабудка»
Приказ №2 от 01.09. 2020г.

***Рабочая программа
инструктора по физической культуре
(плаванию)***



Автор-составитель: инструктор по
физической культуре
Королева Елена Алексеевна

Содержание

1 Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи деятельности по реализации Рабочей программы	3
1.3. Значимые возрастные характеристики	5
1.4. Планируемые результаты	7
2. Организационный раздел	10
2.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	
2.2. Форма организации	
3. Содержательный раздел	10
3.1. Календарно – тематическое планирование по плаванию	10
3.1.1 Календарно – тематическое планирование по плаванию в младшей группе	
3.1.2 Календарно – тематическое планирование по плаванию в средней группе	18
3.1.3 Календарно – тематическое планирование по плаванию в старшей группе	26
3.1.4 Календарно – тематическое планирование по плаванию в подготовительной к школе группе	29
3.2. План развлечений	30
3.3. Методические рекомендации по физической культуре для детей с отклонениями в здоровье	34
3.4. Взаимодействие с родителями и воспитателями	36
3.5. Система мониторинга	37
Список литературы	41

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по плаванию разработана на основе образовательной программы дошкольного образования ДОО. Структура и содержание программы соответствует ФГОС дошкольного образования и является нормативным документом.

Рабочая программа реализуется в ходе образовательной деятельности в МКДОУ «Детский сад «Незабудка», является составляющим компонентом раздела, отражающий реализацию ФГОС ДО.

Рабочая программа по обучению дошкольников плаванию имеет физкультурно-оздоровительную направленность, содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с «Программой обучения детей плаванию в детском саду», под ред. Т. Осокиной, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению. Программа обеспечивает достижение воспитанниками физической готовности к школе – для старших и подготовительных групп.

Педагогическая целесообразность рабочей программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка, а так же систематизация и планирование работы в данном направлении в 2016/17 учебном году.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

1.2. Цели и задачи деятельности по реализации Рабочей программы

Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, приоритетным направлением ДОО.

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие *задачи*:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Младшая группа:

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде, помогая себе гребковыми движениями рук, подпрыгивая в воде, ходить по дну бассейна с доской, погружаться в воду, выполнять вдох-выдох, скользить по воде с доской в руках.
3. Учить правилам поведения на воде: спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора, не толкаться и не торопить впереди идущего, выполнять все указания инструктора.
4. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

Средняя группа:

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде, помогая себе гребковыми движениями рук, подпрыгивая в воде, ходить по дну бассейна с доской, погружаться в воду, выполнять вдох-выдох, скользить по воде с доской в руках.
3. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.
4. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

Старшая группа:

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.
2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движение рук способами кроль на груди, спине, брасс.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
6. Продолжать формировать гигиенические навыки.

Подготовительная к школе группа

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.
2. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
3. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
4. Учить плавать под водой.
5. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
6. Приобщать к здоровому образу жизни.

1.3. Значимые возрастные характеристики.

Младший дошкольный возраст.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Дети 3-4 года характеризуются особенностью развития дыхательной системы – устанавливается легочный тип дыхания, поэтому легочная вентиляция ограничена. У ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более

эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

У детей 4-5 лет преобладает брюшной тип дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. К 5 годам резко нарастает мускулатура нижних конечностей. Мелкие мышцы еще недостаточно развиты. Тем не менее на 5 году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Дети способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения.

Старший дошкольный возраст.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

У детей 5-6 лет общефизическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. Быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч. Преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности долго удерживать спину прямой. Осуществляются процессы, определяющие успех умственных действий. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных движений. Больше внимание уделяется развитию физических и морально-волевых качеств.

Подготовительная к школе группа

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка

нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

У детей 6-7 лет ярко выражен грудной тип дыхания. Движения ребенка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. На основе произвольности у детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями и проявлять инициативу в освоении новых видов движений.

1.4. Планируемые результаты.

Младшая группа

- 1) уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами;
- 2) уметь опускать лицо в воду;
- 3) уметь делать выдох в воду;
- 4) погружаться в воду у опоры и без опоры с головой;
- 5) уметь плавать с надувной игрушкой при помощи движений ног.

Во время выполнения упражнений, направленных на освоение движений ног, рук, согласования работы ног и дыхания, плавания облегченными способами на груди и на спине в полной координации необходимо обучать детей структуре данного движения. Не требовать технически их правильного выполнения, так как основная цель – укрепление здоровья, разнообразие двигательной активности, овладение жизненно необходимым навыком, а не выполнение технических элементов способов плавания. Детям, на наш взгляд, необходимо давать возможность плавать как им удобно, чтобы они получали удовольствие от самого движения в воде.

Средняя группа:

- 1) уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд;
- 2) уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо;
- 3) уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой).

Во время выполнения упражнений, направленных на освоение движений ног, рук, согласования работы ног и дыхания, плавания облегченными способами на груди и на спине в полной координации необходимо обучать детей структуре данного движения. Не требовать технически их правильного выполнения, так как основная цель – укрепление здоровья, разнообразие двигательной активности, овладение жизненно необходимым навыком, а не выполнение технических элементов способов плавания. Детям, на наш взгляд, необходимо давать возможность плавать как им удобно, чтобы они получали удовольствие от самого движения в воде.

Старшая группа:

- 1) уметь выполнять многократные выдохи в воду – 3-4 раза подряд;
- 2) уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды);
- 3) уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 7-9 метра.

Во время выполнения упражнений, направленных на освоение движений ног, рук, согласования работы ног и дыхания, плавания облегченными способами на груди и на спине в полной координации необходимо обучать детей структуре данного движения. Не требовать технически их правильного выполнения, так как основная цель – укрепление здоровья, разнообразие двигательной активности, овладение жизненно необходимым навыком, а не выполнение технических элементов способов плавания. Детям, на наш взгляд, необходимо давать возможность плавать как им удобно, чтобы они получали удовольствие от самого движения в воде.

Подготовительная к школе группа:

- 1) уметь выполнять многократные выдохи в воду – 6-8 раза подряд;
- 2) уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 15-18 метров;
- 3) уметь проныривать под водой небольшое расстояние – 1,5-2 метра.

Во время выполнения упражнений, направленных на освоение движений ног, рук, согласования работы ног и дыхания, плавания облегченными способами на груди и на спине в полной координации необходимо обучать детей структуре данного движения. Не требовать технически их правильного выполнения, так как основная цель – укрепление здоровья, разнообразие двигательной активности, овладение жизненно необходимым навыком, а не выполнение технических элементов способов плавания. Детям, на наш взгляд, необходимо давать возможность плавать как им удобно, чтобы они получали удовольствие от самого движения в воде.

1. Организационный раздел.

2.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Бассейн расположен в основном здании учреждения на первом этаже.

Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка - душ - зал с чашей бассейна. Имеется туалет. Чаша бассейна – длина – 8 м, ширина – 3,1 м, глубина: мелкое место 50 см, глубокое место 70 см.

Перечень материалов и оборудования:

- Надувные круги
- Нарукавники
- Резиновые игрушки
- Тонущие игрушки
- Мячи
- Тонущие кольца
- Обручи
- Ведра
- Плавательные доски
- Теннисные шарики
- Ласты
- Обручи тонущие
- Баскетбольное кольцо

2.2. Форма организации.

Младшая группа.

В младшей группе проводится одно занятие в неделю по 15 минут, по подгруппам, в подгруппе не более 6-8детей.

В год проводится 26 занятий.

Средняя группа.

В средней группе проводится два занятия в неделю по 20 минут, по подгруппам, в подгруппе не более 10-12детей.

В год проводится 52 занятия

Старшая группа.

В старшей группе проводится два занятия в неделю по 25 минут, по подгруппам, в подгруппе не более 10-12детей.

В год проводится 52 занятия.

Подготовительная к школе группа.

В подготовительной к школе группе проводится два занятия в неделю по 30 минут, по подгруппам, в подгруппе не более 10-12детей.

В год проводится 52 занятия

3. Содержательный раздел.

3.1. Календарно – тематическое планирование по плаванию

3.1.1. Календарно – тематическое планирование по плаванию в младшей группе.

ОКТАБРЬ

неделя	непосредственно образовательная деятельность	цель и задача	приемы и методы	используемые пособия
I неделя	Ознакомление с водой	Познакомить детей с правилами поведения в бассейне; с водой; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	<i>На суше:</i> побеседовать с детьми о том, как надо вести себя в бассейне; как мыться под душем, где надо раздеваться. <i>В воде:</i> войти в воду с помощью преподавателя, держась за поручни. Ходить вдоль бортика; окунаться в воду. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка.	плавающие резиновые игрушки
II неделя	Знакомство с сопротивлением воды	Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; приседание с подниманием рук вверх; прыжки на месте «мячики»; упражнение «сделай дождик». <i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно под присмотром преподавателя: ходить в воде вдоль бортика; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками. Прыжки, держась за бортик. Игра «сделаем дождик». Самостоятельные игры с предметами.	мелкие плавающие предметы
III неделя	Свойства воды	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; активно передвигаться; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	<i>На суше:</i> ходьба, бег стайкой, меняя направление. Игра «принеси игрушку». Подпрыгивания на месте. <i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно; окунуться в воду; подпрыгивания у бортика, держась двумя руками; перенести игрушку с одного бортика на другой; игра	плавающие игрушки

			«Солнышко и дождик». Свободные игры с игрушками.	
IV неделя	Передвижение в воде	Продолжать приучать детей активно передвигаться в воде; подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка; побуждать выполнять разные движения в воде.	<i>На суше:</i> чередовать ходьбу с легким бегом; ходьба на носочках по дорожке; ходьба по кругу; приседания; подскоки. <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду, окунуться. Ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться за бортик. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать. Свободные игры с игрушками.	яркие резиновые игрушки

НОЯБРЬ

I неделя	«Брызги»	Воспитывать безболезненное отношение к воде; не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	<i>На суше:</i> ходьба с махом рук вперед – назад; легкий бег; хлопки над головой, перед собой приседания с хлопками. Попрыгать (мячик). <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду; ходьба и бег вдоль бассейна; приседания и выпрыгивание из воды; стоя – поливать воду на лицо, похлопать по воде, делая брызги. Игра «Хоровод». Самостоятельные игры с игрушками.	резиновые игрушки
II неделя	Погружение лица в воду	Побуждать самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в различных направлениях. Приступить к упражнению на погружение лица в воду.	<i>На суше:</i> ходьба по кругу, держась за обруч, приседания, наклоны, стоя в кругу. Ходьба, высоко поднимая колени. <i>В воде:</i> войти и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; хлопки по воде. Ходьба по кругу, держась за обруч, наклониться, опустить лицо в воду. Приседания – окунуться до носа. Игра «Водяные жуки»; «Лодочки плывут». Игры с игрушками.	яркие плавающие игрушки
III неделя	Погружение лица в воду	Продолжать приучать погружать лицо в	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег. Ходьба, по кругу меня	яркие плавающие

		воду, не бояться брызг; развивать координацию движений.	направление, по сигналу присесть. Стоя в кругу – наклоны лица вниз, приседания держась за обруч. <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; передвижения со сменой направления. Стоя в кругу – наклоны лица в воду; приседания до носа. Игра «Лодочки плывут». Самостоятельные игры с игрушками.	игрушки
IV неделя	Горизонтальное положение в воде	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде; опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении.	<i>На суше:</i> ходьба, бег; ходьба, высоко поднимая колени; приседания в парах; сидя в упоре сзади – двигать прямыми ногами. <i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно, разойтись по команде встать в пары. «Найти себе пару». Приседание в парах. Принять упор лежа спереди на прямые руки; ноги вытянуть, они должны всплыть. «Крокодилы» - передвижение по дну бассейна на руках. Самостоятельные игры с игрушками.	яркие плавающие игрушки

ДЕКАБРЬ

I неделя	Горизонтальное положение в воде	Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, закреплять умение погружать лицо в воду.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; ходьба высоко поднимая колени. Упражнение «крокодилы»; приседания в парах. Прыжки с продвижением вперед. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Игра «Бегом за мячом»; в парах поочередно приседать, погружаясь в воду. Передвигаться по дну бассейна на руках «Крокодилы». Упражнение «помешать» воду носком. Игра «поймай рыбку»	резиновые игрушки
II неделя	Движение ногами	Приучать двигать ногами, как при	<i>На суше:</i> ходьба, бег, приседания в парах, прыжки	резиновые мячики

		<p>плавании кролем, в упоре лежа на руках; развивать координацию в движениях в воде.</p>	<p>с продвижением вперед; сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно, ходьба и бег по дну бассейна парами; передвигаться в различных направлениях, по команде преподавателя; упражнение «Фонтаны» - упоре лежа спереди на прямых руках. Игра «Бегом за мячом». Погружение до носа в парах; самостоятельные игры с мячом.</p>	<p>диаметром 6-8 см.</p>
III неделя	<p>Движение ногами в упоре лежа</p>	<p>Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, двигать ногами как при плавании кролем.</p>	<p><i>На суше:</i> ходьба, бег парами; ходьба с изменением направления. Упражнение «Фонтан» сидя в упоре сзади и в упоре лежа спереди на прямых руках.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно, ходьба парами; приседания в парах; бег в различных направлениях. Принять упор лежа спереди на прямых руках; ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз. Упражнение «Фонтаны» сидя в упоре сзади. Присесть и выпрыгивать из воды. Игра «Моторные лодки». Самостоятельные игры с мячом.</p>	<p>резиновые мячики диаметром 6-8 см.</p>
IV неделя	<p>Вдох и выдох</p>	<p>Осваивать вдох и выдох в воду; воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.</p>	<p><i>На суше:</i> ходьба, бег. Упражнение «Остуди чай». Сдуть бумажку; присесть на корточки, обхватить колени и сгруппироваться. Ходьба по кругу.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Упражнение «Лодочки плывут»; сделать вдох – присесть подуть на воду, губы касаются воды. Упражнение «Остуди чай». Присесть и выпрыгивать из воды. Игра «Карусели»; Игры с плавающими игрушками.</p>	<p>плавающие резиновые игрушки</p>

ЯНВАРЬ

I неделя	Каникулы			
II неделя	Каникулы			
III неделя	Вдох и выдох	Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущего занятия. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться, наклониться над поверхностью воды – дуть до появления кругов и воронки. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади – движения ногами как при плавании кролем на спине. По сигналу погружаться в воду – садиться, ложиться, приседать. Игра «Кораблики». Самостоятельные игры с игрушками.	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	Погружение лица в воду	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, воспитывать уверенность передвижения в воде.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Наклоны вперед руки на поясе, делать полный вдох и выдох. Приседания и подпрыгивания вверх. Движения ногами, как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, и окунуться. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. Упражнение «Волны на море». Стоя в кругу приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри. Свободная игра с большими мячами.	резиновые мячи диаметром 25-30 см.

ФЕВРАЛЬ

I неделя	Погружение в воду с головой	Упражнять детей в погружении в воду с головой; развивать дыхание; воспитывать уверенность передвижения в воде.	<i>На суше:</i> ходьба, взмахивая руками в стороны вверх; приседания с обхватом руками коленей; сидя с опорой руками сзади – движения прямыми ногами вверх – вниз. Игра «Фонтаны». <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду; игра «принеси игрушку»; дуть на плавающие игрушки; стоя в кругу, взявшись за руки – приседания с погружением	резиновые игрушки
----------	-----------------------------	--	--	-------------------

			головой под воду; упражнение «Спрячемся под воду». Выдох в воду пробовать делать. Самостоятельные игры с игрушками.	
II неделя	Погружение в воду с головой	Продолжать упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать выполнять вдох и выдох; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	<i>На суше:</i> легкий бег; ходьба на месте, взмахивая руками в стороны – вверх; присесть – обхватить руками колени; подскоки на двух ногах «Мячики». <i>В воде:</i> войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол», бег за игрушками с гребковыми движениями руками; стоя у бортика – дуть на игрушки; упражнение «Спрячемся под воду» - опустив лицо в воду – выдох в воду. Игра «Переправа».	плавающие резиновые игрушки
III неделя	Выдох в воду	Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать безбоязненное отношение к воде, желание активно выполнять упражнения.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущего занятия; разучить упражнение «Стрела». <i>В воде:</i> войти самостоятельно в воду, самостоятельно окунуться, приседания погружаясь в воду с головой, и выпрыгивание из воды; игра «Пузыри». Вдох – выдох в воду, стоя в кругу, наклонившись вперед. Игра «Карусели». Самостоятельные игры с предметами.	маленькие резиновые игрушки
IV неделя	Погружение в воду и выдох	Закреплять навык погружения в воду с головой; передвижения в воде в различных положениях; развивать дыхание.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба; вращательные движения руками вперед; движения ногами как при плавании кролем на груди, лежа на животе. Игра «Веселые брызги». <i>В воде:</i> войти в воду, самостоятельно окунуться. Упражнение «Лодочки плывут». Игра «Сделаем дождик». Упражнение «Спрячемся под воду» Догонять плавающие игрушки и приносить их. Подпрыгивание и приседание в воду.	плавающие игрушки

МАРТ

I неделя	Погружение в воду в парах	Приучать выполнять движения в воде парами; закреплять навык погружения в воду с головой; приучать действовать в воде уверенно.	<i>На суше:</i> ходьба с вращательными движениями рук; легкий бег; подскоки на месте; движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; ходить и бегать, высоко поднимая колени, загребая воду руками. Игра «Найди себе пару». В парах приседать по очереди погружаясь в воду с головой. Игра «Переправа парами». Самостоятельные игры с игрушками.	маленькие плавающие резиновые игрушки
II неделя	Лежание на воде с поддержкой	Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.	<i>На суше:</i> легкий бег; ходьба с вращательными движениями руками поочередно; игра «Найди себе пару»; присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям. <i>В воде:</i> войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол»; стоя в кругу погружаться в воду до глаз. Сделать вдох и опустить голову под воду. Игра «Гуси». Произвольные действия в воде с игрушками и без них.	яркие плавающие игрушки
III неделя	Всплывание и лежание на воде	Научить всплывать и лежать на воде; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировке в воде.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; передвигаться по дну бассейна, взявшись за руки – «поймай рыбку», попробовать сделать «звезду»; приседания охватив колени руками; игра «У кого больше пузырей». Произвольные игры..	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	Всплывание и лежание на воде	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.	<i>На суше:</i> выполнить упражнение «Поплавок». Вращательные движения руками назад, поочередные вращательные движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться до шеи, до	плавающие игрушки

			<p>подбородка. Прыгать вверх и приседать как можно ниже. Упражнение «Медуза», всплыть и лежать на воде с помощью взрослого. Игра «Принеси игрушку».</p> <p>Произвольные игры в воде.</p>	
--	--	--	--	--

АПРЕЛЬ

I неделя	Лежание на воде	<p>Ознакомить со скольжением на груди; продолжать учить опускать лицо в воду; создавать условия для безопасного положения в воде.</p>	<p><i>На суше:</i> ходьба и легкий бег, положение «Стрела»; приседания обхватив колени руками; наклоны с постепенным, полным выдохом; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; «поймай игрушку»; опустить голову сделать выдох в воду «Веселые пузыри»; упражнение «Ляг на руки». Пробовать лежать на воде, держась за бортик. Игра «Крокодилы на охоте» - доставать игрушки со дна бассейна. Свободное плавание.</p>	<p>тонущие маленькие игрушки; резиновые плавающие игрушки</p>
II неделя	Открытие глаз в воде	<p>Ознакомить с упражнением – открытие глаз в воде, продолжить учить всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах.</p>	<p><i>На суше:</i> игра «Делай как я»; упражнение «Стрела»; приседание с выпрыгиванием вверх; игра «Веселые пузыри»; упражнение «Воробышки»</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; сделать выдох в воду; игра «Веселые пузыри», «Катание на буксире»; «стрела» с помощью взрослого. «Найди себе пару». «Достань игрушку». Самостоятельные игры с игрушками.</p>	<p>тонущие игрушки</p>
III неделя	Скольжение	<p>Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать на воде на спине с помощью взрослого; продолжать учить делать выдох в воду</p>	<p><i>На суше:</i> ходьба, бег. Упражнение «Поплавок», приседания с наклоном головы к коленям с дыханием; игра «Найди себе пару». «Цапли».</p> <p><i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. «Достань игрушку»: выдох в воду; упражнение «Поплавок»; лежать на воде на спине с помощью взрослого. Игра «Найди себе пару». Свободные игры.</p>	<p>тонущие игрушки, резиновые плавающие игрушки</p>

IV неделя	Скольжение	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок»; «Стрела»; «Веселые пузыри»; «Достань игрушку»; «Катание на буксире»; «Ляг на руки».	плавающие и тонущие игрушки
--------------	------------	--	--	-----------------------------

3.1.2. Календарно – тематическое планирование по плаванию в средней группе.

ОКТАБРЬ

неделя	непосредственно образовательная деятельность	цель и задачи	приемы и методы	используемые пособия
I неделя	Правила поведения в бассейне	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены; приучать уверенно входить в воду.	<i>На суше:</i> провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Окунуться в воду с головой, стоя в кругу, держась за руки. Игра «Невод». Самостоятельные игры с игрушками.	плавающие резиновые игрушки
II неделя	Преодоление сопротивления воды	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте. <i>В воде:</i> войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками.	плавающие игрушки
III неделя	Передвижение в воде парами	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с	<i>На суше:</i> ходить и бегать парами, держась за руки; упражнение «Насос»; потягивания, наклоны, приседания в парах; подпрыгивания «как зайчики».	резиновые плавающие игрушки

		головой.	<i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; ходить и бегать по бассейну парами в заданном направлении; упражнение «Насос»; погружаться до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки». Самостоятельные игры с игрушками.	
IV неделя	Погружение в воду	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопасного положения в воде	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; Игра «Доберись до домика»; «Насос». В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за руки – прыжки в парах. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше». Погружение в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Насос». Самостоятельные игры.	плавающие игрушки

НОЯБРЬ

I неделя	Погружение в воду с головой	Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	<i>На суше:</i> ходьба, высоко поднимая колени; круговые движения руками вперед и назад; игра «Крокодилы на охоте»; подскоки на двух ногах с продвижением вперед <i>В воде:</i> войти, окунуться, ходить вдоль бортика, помогая руками; бегать, падать в воду, с разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые игрушки
II неделя	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	<i>На суше:</i> упражнения из предыдущей деятельности. <i>В воде:</i> войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра	тонущие маленькие игрушки

			«Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.	
III неделя	Выдох в воду	Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба высоко поднимая колени; сделать «стрелу»; делать энергичный выдох наклонившись. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; «Бегом за мячом» падая с разбегу в воду и погружаться с головой; выпрыгивать у бортика и погружаться с головой; погрузиться до глаз – сделать выдох. «Подуем на воду»; «Карусели»; «Смелые ребята». Свободная игра с мячом.	резиновые мячи диаметром 15-17 см.
IV неделя	Вдох и выдох в воду	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди.	<i>На суше:</i> положение «Стрела». Вдох и выдох делать, приседая, обхватив колени. Двигать ногами в упоре сидя, как при плавании кролем. Круговые движения руками вперед и назад. <i>В воде:</i> войти, окунуться. Ходить в полуприседе, держась за плавательную доску. Выдох делать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень. «Поезд в тоннеле» используя обруч; «Море волнуется». Самостоятельные игры в воде.	плавательные доски, обруч диаметром 72 см.

ДЕКАБРЬ

I неделя	Лежание на воде	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плыдем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяди. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движ. ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с	обруч, плавающие игрушки
-------------	-----------------	---	---	--------------------------

			обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками.	
II неделя	Лежание на воде	Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий.	<i>На суше:</i> ходьба вправо, влево. Выдох в приседе. Движения руками наклоняясь вперед; движения ног как при плавании кролем из упора на предплечья. <i>В воде:</i> войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание.	
III неделя	Скольжение	Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Игра «Принеси игрушку и посчитай»; упражнение в парах. «Насос»; движения ногами как при плавании способом кроль из упора на предплечья. <i>В воде:</i> войти в воду, с разбега упасть и окунуться с головой; оттолкнувшись от бортика проскользить до другого бортика; Игра «Насос»; «На буксире»; «Принеси игрушку и посчитай». Рассматривать предметы на дне бассейна. Самостоятельное плавание.	тонущие мелкие предметы
IV неделя	Скольжение на груди	Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Скольжение от бортика к бортику, задержав дыхание. Выдох, стоя парами «Насос». Игра «На буксире» с движением ног. Присесть – опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. Игра «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры в воде.	мелкие предметы тонущие

ЯНВАРЬ

I неделя		Каникулы		
II		Каникулы		

неделя				
III неделя	Скольжение на груди	Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду	<i>На суше:</i> ходьба, бег на месте «Лошадки». Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. Подскоки с продвижением вперед. «Стрела» - упражнение. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Ходьба по бассейну спиной вперед с гребковыми движениями руками; Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	Скольжение на спине с поддержкой	Продолжать знакомить со скольжением на спине с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем.	<i>На суше:</i> бег, ходьба. Игровое упражнение «Найди, что назову»; «Фонтаны», прыжки на двух ногах с хлопками над головой. <i>В воде:</i> войти, с разбега окунуться с головой. Игровые упражнения: «Фонтаны»; «Лягушата»; «Пароходы в тоннеле»; «Пузыри - у кого больше». Выполнять скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание, игры с игрушками.	плавающие игрушки

ФЕВРАЛЬ

I неделя	Всплывание и лежание на воде на груди.	Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду: работать ногами, как при плавании кролем.	<i>На суше:</i> бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезание в обруч; упражнение «стрела», «фонтаны», «морская звезда». <i>В воде:</i> войти и окунуться. Упражнение «Медуза», «Морская звезда». Игровое упражнение «Фонтаны». Отталкиваясь руками от дна – всплыть. Игра «Поезд в тоннель» (через обруч скольжение); подпрыгивание в обруч. Выдохи в воду	обруч, диаметром 70 см. плавающие игрушки
-------------	--	--	---	---

			«Веселые пузыри». Самостоятельное плавание с игрушками.	
II неделя	Всплытие и лежание на воде на спине.	Учить детей всплывать и лежать на спине; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение.	<i>На суше:</i> ходьба, круговые движения руками по очереди вперед и назад; лежа на животе; движения ногами вверх – вниз; подскоки со сменой направления, упражнение «Стрела». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Упражнение «Медуза», погружение в воду после вдоха с головой, выдох в воду. «Спрячемся под воду». Из приседа медленно лечь на спину, всплыть. Скольжение на груди. «Смелые ребята», «Пузыри – кто больше». Свободное плавание с мячами.	резиновые мячи диаметром 16-20 см.
III неделя	Скольжение на груди с выдохом	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; формировать навыки лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег на носках; упражнения руками «Мельница», «Поплавок» с задержкой дыхания; игра «Лягушата». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами как при плавании кролем. Из приседа медленно лечь на спину; всплывать на поверхность; скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»; «Веселые ребята».	обруч, диаметром 70 см., плавающие игрушки
IV неделя	Скольжение на груди с выдохом.	Продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; воспитывать смелость, целеустремленность; развивать координацию в воде.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с разбега игра «Крокодилы на охоте»; «Утки – нырки»; «Поезд в тоннель» через обруч; «Водолазы». Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые и мелкие тонущие игрушки

МАРТ

I неделя	Скольжение на спине	Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба в полуприседе, руки за спиной. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа, «Поплавок». <i>В воде:</i> войти в воду, бегать в разных направлениях. «Медуза», «Поплавок». Погружение в воду с головой с выдохом, лежание на спине. Игра «Водолазы»; «Мы веселые ребята». Самостоятельная игра в воде с игрушками.	тонущие мелкие игрушки
II неделя	Скольжение с отталкиванием	Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба со сменой направления по сигналу. Упражнение «Стрела», «Поплавок». Движения ногами в упоре лежа как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; дыхание, держась рукой за бортик; бег парами; скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна; держась за бортик – горизонтальное положение, делать выдох, опустив лицо в воду. Скользить на спине. Игра «Водолазы»; «Смелые ребята». Произвольное плавание.	мягкие тонущие игрушки
III неделя	Скольжение с предметом в руках	Закреплять навык открывания глаз в воде; опробовать скольжение с доской; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. Ознакомить со способами удержания плавательной доски. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Приседания в парах, с открыванием глаз в воде. То же выполняя выдох в воду. Скользить с доской, вытянув руки. То же с выдохом в воду. Игры «Водолазы»; «Щука». Самостоятельные игры в воде, произвольное	плавательные доски, плавающие игрушки.

			плавание.	
IV неделя	Скольжение с предметом в руках	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской.	Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности.	

АПРЕЛЬ

I неделя	Скольжение на груди с движением ног	Разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба круговые движения руками вперед и назад; подпрыгивание на месте на левой и правой ногах; на обеих ногах; упражнение «Друг за другом». <i>В воде:</i> зайти в воду, окунуться: выдох в воду «Веселые пузыри»; скольжение с доской в руках на груди; с движением ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок».	доски плавательные, игрушки плавающие.
II неделя	Скольжение с движением ног	Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте: учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение выдоха в воду.	<i>На суше:</i> перекаты с носка на пятку; разновидности бега; приседания в парах; «Насос»; «Поплавок»; имитация движения ног сидя; стоя – имитация движения рук как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море волнуется». Свободное плавание, игры с игрушками.	плавающие резиновые игрушки
III неделя	Скольжение с предметом в руках и движением ног	Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку	<i>На суше:</i> повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий. <i>В воде:</i> войти, окунуться с головой. Подныривание в обруч; свободно лечь на	обруч, диаметром 70 см., плавающие доски.

		в пространстве.	воду. «Морская звезда»; «Медуза». Плавать на груди, при помощи движения ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в тоннель». Свободные игры.	
IV неделя	Скольжение с предметом в руках с движением ног	Смотреть предыдущую деятельность	Повторить упражнение из предыдущей деятельности.	

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

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	Ходьба парами, группой, держась за руки упражнение «Полоскание белья» умыться, полить воду на лицо погружаться до подбородка игра «Цапли», «Карусели» Индивидуальная работа	Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину упражнение «Волны на море» поливать воду на голову погружаться до уровня носа игра «Дровосек в воде», «Дождик лей» Индивидуальная работа	Вбежать в воду, окунувшись ходьба спиной вперед прыжки из воды передвигаться по дну различными способами упражнение «Нос утонул» игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Бег по дну бассейна в различных направлениях ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук упражнение «Кто выше» передвигаться – «Крокодилы» игра «Футбол в воде» Индивидуальная работа
НОЯБРЬ	Вбегать в воду, падая на нее передвижение по дну назад класть лицо в воду в ладоши брызгать друг друга движения ног кроль на груди игра «Волны на море» Индивидуальная	Падать на воду передвижение по дну боком класть лицо в воду, задержав дыхание ходить парами движение ног кроль на груди игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики» выдох в воду по сигналу работа ног на спине упор о дно бассейна упражнение «Остуди чай» игра «Бегом за мячом», «Коробочка»	Брызгаться, окунаясь в воду по сигналу задерживать дыхание движения ног с опорой погружение с головой игра «Карасик и щука» свободное купание Индивидуальная

	работа		Индивидуальная работа	работа
ДЕКАБРЬ	Вход парами погружение в воду с выдохом парами погружение с открыванием глаз движение ног с опорой упражнение «У кого больше пузырей» игра «Переправа» Индивидуальная работа	Самостоятельно входить в воду упражнение «Насос» упражнение «Достань игрушку» лежание на груди с выдохом выдохи в воду игра «Байдарки», «Хоровод» Индивидуальная работа	Вбегать и окунаться выдохи в воду с погружением парами движения ног с опорой поиск предметов в воде, открывая глаза игра «Покажи пятки», «Невод» Индивидуальная работа	Окунаться самостоятельно упражнение «Насос» с поворотом головы работа ног с опорой и без подныривание в обруч игра «Пролезь в круг», «Карусели» Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Каникулы	Каникулы	Свободное купание и плавание игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок» погружение с головой с выдохом приседать с выдохом в воду ходьба на руках игра «Тюлени», «На буксире» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Приседать, погружаясь в воду стоя, движения руками «Мельница» выполнять движения ног с помощью упражнение «Поплавок» упражнение «Стрела» игра «Невод» Индивидуальная работа	Выдохи в воду, приседая упражнение «Поплавок» упражнение «Стрела» лежание на спине движения гребковые руками на спине игра «Кто как плавает» Индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок» упражнение «Звезда» лежание на спине скольжение на груди скольжение на спине игра «Охотники и утка» Индивидуальная работа	Лежание на спине без опоры движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы скольжение на груди свободное плавание Индивидуальная работа
МАРТ	Скольжение на груди скольжение на спине выдохи в воду сочетать движения ног с дыханием	Плавание на груди с опорой плавание на спине с опорой движения ног в координации с дыханием	Скольжение на груди и на спине движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди	Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой выдохи в воду скольжение на груди и на спине с

	игра «Караси и карпы» Индивидуальная работа	игра «Удочка», «Пятнашки» Индивидуальная работа	в наклоне вперед работа рук кролем игра «Качели», «Торпеда» Индивидуальная работа	работой ног в координации с дыханием Свободное плавание Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Скольжение на груди с выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду плавание на груди в координации дыхания игра «Хоровод».	Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук игра «Щука» Индивидуальная работа	Стоя, работа рук на груди, на спине плавание с задержкой дыхания скольжение на груди и на спине с движениями рук игра «Пятнашки» Индивидуальная работа	Плавание с задержкой дыхания работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине выдохи в воду игра «Кто кого?» Индивидуальная работа

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

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	Лежать на спине лежать на груди упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика игра «Поплавок», «Море волнуется» Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание «Дровосек в воде» свободное плавание Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика (страховка) игра «Тюлени», «Покажи пятки» Индивидуальная работа	Лежание на груди Скольжение на спине с различным положением рук Скольжение на груди Упражнение на дыхание Игра «Водолазы»
НОЯБРЬ	Скольжение на груди работа ногами на груди и спине у бортика упражнение на дыхание прыжки в воду с бортика игра «Волны на море»	Скольжение на груди упражнение на дыхание свободное плавание игры (по желанию) Индивидуальная работа	Скольжение на спине с различным положением рук упражнение на дыхание работа ног у бортика игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Скольжение на груди прыжки в воду с бортика упражнение на дыхание игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Работа ног на спине с опорой и без упражнение на	Работа ног на груди с опорой и без скольжение на груди с работой рук	Лежание на спине упражнение «Медуза» плавание на спине,	Лежание на спине без опоры плавание на спине, координируя

	дыхание спад в воду игра «Поймай воду» свободное плавание Индивидуальная работа	в разных положениях лежание на спине с опорой и без игра «Водолазы» Индивидуальная работа	координируя движения упражнение на дыхание спад в воду Игра «Фонтан» Индивидуальная работа	движения игра «Караси и щука» свободное плавание Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Каникулы	Каникулы	Лежание на груди скольжение на спине работа ног на груди плавание на спине упражнение на дыхание свободное плавание	Лежание на груди с опорой и без скольжение на спине с опорой и без скольжение на груди с опорой и без игра «Веселые подводники» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Работа ног на спине без опоры скольжение на груди без опоры упражнение на дыхание игра «Карусели», «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	Работа ног на груди без опоры упражнение «Медуза» движение рук на спине прыжок в воду с бортика игра «Футбол на воде»	Работа ног в скольжении на груди упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда» прыжок вниз головой игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	Плавание на груди с движениями рук упражнение на дыхание работа ног с опорой и без свободные игры с мячом Индивидуальная работа
МАРТ	Плавание на груди с различными положениями рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Футбол на воде»	Плавание на спине с различным положением рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду игра «Водное поле»	Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» скольжение на груди и на спине с работой ног свободное плавание Индивидуальная работа	Обучение игры «Водное поло» свободные передвижения Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Скольжение на спине с работой рук прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Водолазы»	Скольжение на спине с работой ног прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Мы ребята смелые»	Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания свободные передвижения в воде Индивидуальная работа	Плавание на груди в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Море волнуется»

3.2. План развлечений

в младшей группе

возрастная группа	младшая группа	
месяц	тема	игры и игровые упражнения
октябрь	«У бабушки в гостях»	«Гуси» «Подуем на чай» «Солнце и дождик» «Найди свой домик» «Лягушата»
ноябрь	«Весёлые превращения»	«Водяные жуки» «Матросская шапка» «Принеси игрушку» «Фонтаны» «Наша Таня» «Весёлые брызги»
декабрь	«Путешествия по реке»	«Маленькие и большие ноги» «Утка и утята» «Фонтаны» «Матросская шапка» «Наша Таня»
январь	«В гостях у Квака»	«Маленькие и большие ноги» «Хоровод» «Игра с ведрами» «Бегом к игрушкам» «Озорные лягушата» «Цапля»
февраль	«Весёлые капельки»	«Водичка – водичка» «Утка и утята» «Найди свой домик» «Подумаем на воду» «Фонтаны»
март	«Аккуратные зайчатки»	«Зайчата умываются» «Полей себе на голову» «Подуем на кашу» «Пройди воротики» «Солнце и дождик»
апрель	«Маленькие капитаны»	«Матросская шапка» «Пльви, игрушка» «Кораблики» «Моторные лодки у пристани» «Весёлые пузыри»

в средней группе

месяц	тема	игры и игровые упражнения
октябрь	«Прогулка в парк»	«Маленькие и большие ноги» «Поезд в тоннель» «Резвый шарик» «Хоровод» «Фонтаны»
ноябрь	«В гостях у Морской царицы»	«Утка и утята» «Подуем на водичку» «Бегом к игрушкам» «Фонтаны» «Карусели»
декабрь	«Водяной зоопарк»	«Крокодилы на охоте» «Утка и утята» «Раки» «Цапли» «Смелые ребята»
январь	«Весёлые лягушата»	«Лягушата» «Найди свой домик» «Подумаем на чай» «Фонтаны» «Волны на море»
февраль	«Путешествие на корабле»	«Плывет, плывёт кораблик» «Щука» «Торпеды» «Моторные лодки» «Капитаны»
март	«Как на реченьке - реке»	«Гуси» «Фонтаны» «Мельница» «Карусели» «Резвый мячик»
апрель	«Праздник на воде»	«Лягушата» «Торпеды» «Поднырки» «Водолазы» «Весёлые пузыри»

в старшей группе

месяц	тема	игры и игровые упражнения
октябрь	«В гостях у Квака»	«Принеси игрушки и подсчитай» «Переправа» «Дождик» «Плыви, игрушка» «Фонтаны»

ноябрь	«В царстве Нептуна»	«Поплавок» «Стрелочка» «Рыбаки и рыбки» Эстафеты
декабрь	«По заданиям Нептуна»	Эстафеты «Буксир» «Фонтаны» «Водолазы» Скольжение
январь	«Путешествие на корабле»	«Щука» «Торпеды» «Моторные лодки» «Капитаны»
февраль	«Занятие ведёт волшебный пароход»	«Пароход в тоннете» «Фонтаны» «Спрячься под воду» «Бегом за мячом» «Моторные лодки»
март	«Весёлые лягушата»	«Стрела» «Медуза» «Звезда» «Поплавок» «Водолазы» Эстафеты
апрель	«День Нептуна»	Упражнения с обручами Эстафеты «Искатели жемчуга» Танец русалок «Буксир»

в подготовительной к школе группе

месяц	тема	игры и игровые упражнения
октябрь	«В гостях у Квака»	«Принеси игрушки и подсчитай» «Переправа» «Дождик» «Плыви, игрушка» «Фонтаны»
ноябрь	«В царстве Нептуна»	«Поплавок» «Стрелочка» «Рыбаки и рыбки» Эстафеты

декабрь	«По заданиям Нептуна»	Эстафеты «Буксир» «Фонтаны» «Водолазы» Скольжение
январь	«Путешествие на корабле»	«Щука» «Торпеды» «Моторные лодки» «Капитаны»
февраль	«Занятие ведёт волшебный пароход»	«Пароход в тоннеле» «Фонтаны» «Спрячься под воду» «Бегом за мячом» «Моторные лодки»
март	«Весёлые лягушата»	«Стрела» «Медуза» «Звезда» «Поплавок» «Водолазы» Эстафеты
апрель	«Цирк на воде»	Аквааэробика с мячами Акробаты «Винт» Эстафеты

3.3. Методические рекомендации по физической культуре для детей с отклонениями в здоровье.

Проблемы со здоровьем	Рекомендуется	Нежелательно
Нарушение осанки	Контроль осанки у стенки, с присоединениями И. п. – лёжа на спине, животе, упор на коленях четвереньках. Упражнения в равновесии, на координацию. Подвижные игры с тренерской правильной осанки («Паук и мухи»)	Упражнения на скручивание. Ограничить бег упражнения из И.п. сидя, прыжки. Упражнения на повышение мобильности позвоночника и растяжку.
Плоскостопие	Босохождение, корригирующие упражнения, упражнения с массажерами, роликовыми досками, ходьба по нервно-поверхности и т.п. Плавание специальные виды ходьбы – на пятках, наружном крае стопы, носки и т.п.	Длительный медленный бег, спрыгивание. Ограничения в отдельных видах ходьбы и прыжков (по рекомендации врача), ходьба на внутренней стороне стоп.

	Упражнения с захватыванием предметов пальцами ног. Массаж стопы.	
Заболевание органов дыхания	Упражнения на тренировку полного дыхания с удлиненным вдохом, звуковая гимнастика. Упражнения для верхнего плечевого пояса, ходьба, бег. Подвижные игры большой и средней степени подвижности, упражнения с отягощением	Сложно координированные упражнения. Упражнения в быстром темпе; на задержку дыхания и натуживание. Ограничения в использовании спортивных сооружений
Заболевание сердечно – сосудистой системы	Ходьба по ровной поверхности в медленном темпе, дозированный равномерный медленный бег. Плавание. ОРУ на все группы мышц, особенно на плечевой пояс, спину и нижние конечности. Круговые вращения в плечевых суставах, боксирование попеременные выпады с покачиванием. Упражнения на развитие диафрагмального дыхания.	Упражнения с задержкой дыхания, резким изменением темпа и положения тела, длительным статическим напряжением. Бег на длинные дистанции. Прыжки, силовые упражнения. Участие в играх соревновательного характера
Болезни органов пищеварения	ОРУ без резких движений и без упражнений, вызывающих сотрясение организма. Элемента спорта. Специальные упражнения на больших гимнастических мячах. Упражнения в диафрагмальном дыхании, для мышц брюшного пресса	Подскоки, прыжки, упражнения с натуживанием. Умеренные нагрузки на мышцы брюшного пресса, упражнения из И.п. лежа на животе
Заболевания почек и мочевыводящих путей	Упражнения мышц брюшного пресса, таза, нижних конечностей, спины, И.п. лежа на спине, боку, стоя на четвереньках. Массаж живота, затылочной части головы. Психогимнастика, упражнения в расслаблении. Дыхательные упражнения	Ограничить время пребывания в воде при занятиях плаванием. Акробатические упражнения
Заболевание нервной системы	Упражнения на выносливость. Ритмическая гимнастика (А. И . Бурениной). Прикладные упражнения. Игровая форма проведения занятий. Различные виды психогимнастик. Упражнения на релаксацию	Двигательные парадоксы, сложно координированные движения и упражнения (например, равновесие на скамейке). Ограничить время подвижных игр, требующих высокого эмоционального напряжения (игры – соревнования)

3.4. Взаимодействие с родителями и воспитателями.

Месяц	Работа с педагогами	Работа с родителями
октябрь	Индивидуальные консультации «Учимся дышать в воде и на суше».	Выступления на родительских собраниях: Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой.
ноябрь	Индивидуальные консультации «Значение занятий по плаванию».	Консультация «Бассейн в детском саду». Первые подготовительные упражнения.
декабрь	Индивидуальные консультации «Роль воспитателя на занятиях по плаванию».	Организовать фотовыставку.
январь	Индивидуальные консультации «Здоровьесберегающие технологии на занятиях по плаванию для детей дошкольного возраста»	Консультация «Плавание как закаливание».
февраль	Консультация «Техника безопасности детей на занятиях в бассейне»	Консультация «Плавание дело семейное».
март		Консультация «Учимся дышать в воде и на суше» Открытое занятие для родителей.
апрель	Индивидуальные консультации «Плавание – здоровье детей».	Анкетирование: «Какое место занимает физическая культура в вашей семье». Консультация «Правила поведения на воде детей и их родителей»
май	1.Познакомить воспитателей с результатами мониторинга	Выступления на родительских собраниях: - Знакомить родителей с результатами мониторинга

3.5. Система мониторинга.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 3- балльной системе.
3 балла - высокий уровень – ребёнок легко выполняет все упражнения.
2 балла – средний уровень – ребёнок выполняет упражнения с поддержкой неуверенно, держась за поручень.
1 балл – низкий уровень – боится отойти от бортика, погрузится в воду.

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по плаванию методом наблюдения. Обследования проводятся в плавательном бассейне в начале (октябрь) и в конце (апрель) учебного года в течение нескольких занятий.

Контрольные упражнения для дошкольников 3-4 лет

ФАМИЛИЯ ИМЯ	Свободное передвижение на воде		Выдох, опуская губы		Опускание лица в воду		Погружение под воду с головой		Плавание с игрушкой		Итог	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												

Контрольные упражнения для дошкольников 4 - 5 лет

ФАМИЛИЯ ИМЯ	Ориентирование в воде		«Звёздочка на спине»		«Звёздочка на груди»		Скольжение с доской		Плавание с доской		Итог	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												

Контрольные упражнения для дошкольников 5 - 6 лет

ФАМИЛИЯ ИМЯ	Скольжение на груди		Скольжение на спине		Плавание с доской на груди		Плавание с доской на спине		Плавание произвольным способом		Итог	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												

Контрольные упражнения для дошкольников 6 – 7 лет

ФАМИЛИЯ ИМЯ	Скольжение на груди		Скольжение на спине		Плавание с доской на груди		Плавание с доской на спине		Плавание произвольным способом		Итог	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												

Список литературы

1. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду » -М., 1991 г.
2. Рыбак М. «Раз, два, три плыви».- М., 2010 г.
3. Пищикова Н. Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»-М., 2008 г.
4. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»- С-П., 2011

