


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Северо-Енисейский детский сад-ясли № 8 «Иволга»
имени Гайнутдиновой Валентины Брониславовны»
663282, Красноярский край, гп Северо-Енисейский, ул. Карла Маркса, 50 Б
Тел. 8(391-60)22-9-50 E-mail: sad8-se@yandex.ru

Принята:
Педагогический совет
МБДОУ № 8 «Иволга»
Протокол № 1
от «10» 09 2020 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 8 «Иволга»
Мацак А. А.
А. А. Мацак



Рабочая программа по плаванию для детей 2-7 лет.

Содержание

| № | Раздел программы | страница |
|------------|--|----------|
| Раздел I | Целевой | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| | Цели и задачи реализации рабочей программы | 4 |
| | Принципы и подходы к формированию рабочей программы | 4 |
| | Значимые для разработки и реализации рабочей программы возрастные и индивидуальные особенности. | 6 |
| 1.2 | Планируемые результаты освоения программы | 11 |
| Раздел II | Содержательный | 14 |
| 2.1 | Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие», с описанием вариативных форм, способов, методов и средств реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов. | 14 |
| 2.1.1 | Перспективное планирование по обучению плаванию | 20 |
| 2.1.2 | Перспективное планирование индивидуальной работы по возрастам | 73 |
| 2.1.3 | Перспективный план развлечений и праздников | 75 |
| 2.2 | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик | 76 |
| 2.3 | Способы и направления поддержки детской инициативы | 77 |
| 2.4 | Методические рекомендации по физической культуре для детей с отклонениями в здоровье. | 78 |
| Раздел III | Организационный | 80 |
| 3.1 | Условия проведения занятий по плаванию. | 80 |
| 3.2 | Описание материально-технического обеспечения программы | 83 |
| 3.3 | Методическое обеспечение программы | 84 |
| | Приложение 1 Расписание занятий по плаванию на образовательный период | 86 |
| | Приложение 2 Мониторинг | 87 |

РАЗДЕЛ I. Целевой

1.1. Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа по плаванию для детей 2-7 лет Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Северо –Енисейский детский сад-ясли № 8 «Иволга» разработана в соответствии с законодательными нормативными документами:

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 г.)

СанПиН 2.4.1. 3049 – 13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26).

СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды»

Устав МБДОУ «Северо-Енисейский детский сад-ясли № 8 «Иволга» им. Гайнутдиновой В. Б.»

С учетом рекомендаций, а также концептуальных положений авторов:

1. Чеменева А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.
2. Петрова Л.Н. Плавание. Начальное обучение.
3. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду.
4. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду.

Рабочая программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный. Поскольку государство должно обеспечивать для обучающихся равные условия, обучение плаванию в детском саду, полностью отнесено к части, формируемой участниками образовательного процесса. Это произошло потому, что в большинстве детских садов бассейнов нет.

Рабочая программа определяет содержание образовательной деятельности по приобщению к двигательной культуре через обучение плаванию детей дошкольного возраста с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»

Цели и задачи реализации рабочей Программы.

Цель: создать необходимые психолого-педагогические условия для преодоления негативного отношения ребенка к воде и использовать плавание как средство оздоровления и полноценного физического развития детей дошкольного возраста.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи:

- 1) Охрана и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие.
- 2) Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
- 3) Приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- 1) Формировать необходимые двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- 2) Расширять кругозор через знакомство с различными водными видами спорта.
- 3) Развивать психофизические качества (силу, быстроту, гибкость, ловкость).
- 4) Формировать доступные первоначальные представления и знания об организме человека, влиянии физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;

Воспитательные задачи:

- 1) Воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства.
- 2) Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, двигательной деятельности.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

Принципы и подходы к формированию Программы.

Реализация целей и задач зависит от правильного подбора принципов и подходов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать

характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Возрастные возможности.

Дети 2-4 года

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы – к 2-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена.

В 2-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4кг в возрасте 2-4лет.

Вес-ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 2-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99см, масса тела 14-16кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Дети 4-5 лет

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития её основных компонентов – сердца и кровеносных сосудов – ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течении пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции её функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц – сгибателей больше силы мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребенка – голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы, главным образом её высшего отдела – головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей не-

устойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы протекают у него по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в пять лет наблюдается своеобразная "интеллектуализация" движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Дети 5-6 лет

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется 4-5 см роста, 1,5-2кг массы, 1-2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к $\frac{1}{6}$ длины тела. Тело растет неравномерно – длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам ещё не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по форме, размеру, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка. В течении шестого года быстро увеличивается дли-

на конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс не устойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 см³, но она зависит и от других факторов – длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность головного мозга у шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например дифференциация нервных элементов тех слоев(так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий : обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимодействий (умение приходить на помощь товарищу , сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Дети 6-7 лет

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17кг (в 3-4года) до 32-34кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42дм³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она

увеличивается в 2-7раз, а при беге еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.2. Планируемые результаты освоения программы
Образовательная область «Физическое развитие» ПЛАВАНИЕ

| ФГОС | Образовательная область «Физическое развитие» плавание | | | |
|--|---|--|--|---|
| | 2-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| <p>Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным,</p> | <p>-Ребенок адаптирован к водному пространству: знаком с доступными его пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, теплая, ласковая, прозрачная и пр.;</p> <p>-не боясь входит в воду и выходит из воды, свободно передвигается в водном пространстве;</p> <p>- умеет задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение.</p> <p>- умеет скользить с надувным кругом;</p> <p>- выполняет выдох в воду;</p> <p>- выполняет попеременное движение ног (способом кроль);</p> | <p>-Ребенок погружается в воду и ориентируется в ней.</p> <p>-Сформирован навык горизонтального положения тела в воде</p> <p>-Плавает с доской при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди.</p> <p>Сформированы гигиенические навыки:</p> <p>- раздевается и одевается в определенной последовательности.</p> <p>- аккуратно складывает и вешает одежду.</p> | <p>-Ребенок скользит на груди, спине с различным положением рук.</p> <p>-Согласовывает движения ног с дыханием.</p> <p>- Знаком с движениями рук и ног при разных способах плавания: кроль на груди, спине, брасс, дельфин.</p> <p>-Плавает облегченным способом 7м.</p> <p>Сформированы гигиенические навыки: быстро, аккуратно одевается, раздевается; Самостоятельно моется под душем с мылом и губкой;</p> <p>Тщательно вытирает все тело в определенной последовательности;</p> | <p>-Ребенок плавает кролем с задержкой дыхания.</p> <p>-Плавает произвольным способом 14м.</p> <p>-Плавает способом кроль или брасс в координации с дыханием 7м.</p> <p>-Знаком со всеми способами плавания.</p> <p>-Совершенствует навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.</p> <p>-Плавает под водой.</p> <p>-Прыгает в воду с бортика.</p> <p>-Умеет расслабляться в воде, знает способы отдыха.</p> |

| ФГОС | Образовательная область «Физическое развитие» плавание | | | |
|--|---|--|---------|---|
| | 2-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| <p>не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, в двигательном режиме, в закаливании при формировании полезных при-</p> | <p>Сформированы гигиенические навыки: - самостоятельно раздевается в определенной последовательности; - моется под душем, пользуясь мылом и губкой; - насухо вытирается при помощи взрослого; - одевается в определенной последовательности. Знает правила поведения в воде: - осторожно ходит по обходным дорожкам; - самостоятельно спускается в воду;</p> | <p>- самостоятельно пользуется полотенцем. - последовательно вытирает части тела.</p> | | <p>Знает приемы самопомощи и помощи тонущему. Имеет представления о том, что полезно и что вредно для его здоровья. Способен оценивать свои достижения. Проявляет творчество в двигательной деятельности. Сформированы гигиенические навыки: Быстро раздевается и одевается; Правильно моется под душем, пользуясь индивидуальными губками; Насухо вытирается; Следит за чистотой принадлежностей для бассейна.</p> |

| ФГОС | Образовательная область «Физическое развитие» плавание | | | |
|--------------|--|---------|---------|---------|
| | 2-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| вычек и др.) | | | | |

Система мониторинга достижения планируемых результатов.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах. (Приложение 1)

Раздел II. Содержательный

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие», с описанием вариативных форм, способов, методов и средств реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Образовательная деятельность по Системе обучения плаванию детей от 2 до 7 лет «Послушные волны» (А.А.Чеменева) реализуется в соответствии с направлениями развития ребенка в пяти образовательных областях.

| № п/п | Образовательная область | Система обучения плаванию детей дошкольного возраста «Послушные волны» (А.А.Чеменева) | |
|-------|---|---|---|
| | | Содержание | Средства, педагогические методы, формы работы с детьми |
| 1 | ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ | | |
| | Приобретение опыта в двигательной деятельности детей (упражнения, направленные на развитие координации, гибкости) | *Комплексы упражнений на суше. *Комплексы упражнений в воде. *Специальные упражнения для освоения разных способов плавания. | *Беседы, занятия, подвижные и спортивные игры. *Игры народов севера. *Игры-эстафеты. |
| | Упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. | *Особенности способов плавания. *Сведения о физических качествах. *Элементы прикладного плавания. | *Спортивные развлечения и праздники. *Упражнения, игры для ознакомления со свойствами воды. *Упражнения для специальной подготовки. * Использование элементов прикладного плавания. *Разучивание комплексов упражнений на суше. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.</p> | | <p>*Диагностирование (для самооценки).</p> |
| | <p>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</p> | <ul style="list-style-type: none"> *Правила поведения на воде. *Свойства воды. *Представления о движениях в воде. *Способы закаливания. *Традиции оздоровления. *Польза плавания. *Строение человека. *Водные виды спорта. *Значение воды в жизни человека. *Гигиенические навыки, правила. *Безопасность на воде. *Спортивные события в своей местности. *Знаменитые спортсмены. | <ul style="list-style-type: none"> *Реализация проекта «Рисунки на воде». *Просмотры фильмов о воде, о строении человека, о видах спорта, о способах плавания. *Здоровьесберегающие, здоровьеразвивающие и здоровьесформирующие технологии. *Технологии обучения здоровому образу жизни *Коррекционные технологии: Ритмопластика Подвижные и спортивные игры Релаксация Различные гимнастики Физкультурные занятия Проблемно-игровые занятия Коммуникативные игры Занятия из серии «Здоровье» Самомассаж Технологии музыкального воздействия Сказкотерапия Цветотерапия Психогимнастика |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | | | Фонетическая ритмика. |
| 2 | <p>СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ</p> <p>Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками,</p> | <p>*Положительное отношение к физическим упражнениям и подвижным играм.</p> <p>*Привычка к здоровому образу жизни.</p> <p>*Безопасность на воде.</p> <p>*Спортивные события в своей местности.</p> <p>*Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p> | <p>*Подвижные и спортивные игры.</p> <p>*Игры-эстафеты.</p> <p>*Командные соревнования.</p> <p>*Использование элементов прикладного плавания.</p> <p>*Реализация проекта «Рисунки на воде».</p> <p>*Безопасные навыки выполнения физических упражнений при плавании.</p> <p>*Навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях.</p> |
| 3 | <p>ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</p> <p>Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве,</p> | <p>*Свойства воды.</p> <p>*Польза плавания.</p> <p>*Строение человека.</p> <p>*Водные виды спорта.</p> <p>*Значение воды в жизни человека.</p> <p>*Спортивные события в своей местности.</p> <p>*Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p> | <p>*Беседы, занятия.</p> <p>*Игры народов Среднего Урала.</p> <p>*Просмотры фильмов о воде, о строении человека, о видах спорта, о способах плавания.</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы. | | |
| 4 | РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ | *Интегрированные занятия с логопедом. *Формирование речевого дыхания. | *Игры на формирование речевого дыхания. *Звуковая гимнастика. *Формирование умений передавать ощущения, эмоции в речи через игры, постановки, праздники на воде. |
| 5 | ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ. Становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализация самостоятельной творческой деятельности детей. | *Элементы синхронного плавания. *Комплексы упражнений на суше и в воде под музыкальное сопровождение. | *Развлечения и праздники. *Разучивание комплексов упражнений на суше и в воде. *Реализация проекта «Рисунки на воде». *Просмотры фильмов о воде, о строении человека, о видах спорта, о способах плавания. *Творческое самовыражение ребёнка через физическую активность. |

Описание методов, средств, форм реализации Программы.

Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре(традиционное; сюжетно-игровое; тренировочное; занятие, построенное на одном способе плавания; занятие по аква-аэробике; оздоровительное плавание; контрольное.)

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

2.1.1. Перспективное планирование по обучению плаванию

«Первая волна» 2 младшая группа (2-4 года)

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|------------|---|--|--|---|--|
| Занятие №1 | <p>Обучающие:</p> <p>1.Ознакомление со свойствами воды.</p> <p>2.Обучение легкому, свободному передвижению в воде.</p> <p>3.Обучение выдоху в воду</p> <p>4.Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться, вешать одежду, вытираться</p> | <p>Вводная беседа</p> <p>Экскурсия по бассейну</p> <p>Ознакомление детей с гигиеническими требованиями</p> <p>ОРУ "Ох уж эти мышки"</p> | <p>Подвижная игра "Удочка"</p> | <p>Эксперименты с водой для усвоения свойств воды (мокрая, прозрачная, плотность воды, вязкость)</p> <p>Оборудование: Прозрачные пластиковые тазы с водой разной температуры, тонущие, плавающие игрушки, лейки)</p> | <p>Консультация для родителей «Роль родителей в воспитании здорового ребенка»; «На занятие в бассейн!»</p> |
| Занятие №2 | <p>Оздоровительные:</p> <p>Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</p> <p>Развивающие:</p> | <p>Разминка на суше: Путешествие в лес (см. конспект занятия)</p> <p>Игровые упражнения в воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижения разными способами. 2. Прыжки у бортика 3. Погружение в воду до подбородка 4. Опускание лица в воду 5. Выдохи в воду (в воде только рот) | <p>Подвижная игра "Дождик"</p> <p>Индивидуальная работа</p> | <p>Игры с игрушками</p> <p>Оборудование:</p> <p>Плавающие игрушки, лейки.</p> | |
| Занятие №3 | <p>Развитие равновесия</p> <p>Воспитательные:</p> <p>Воспитание смелости</p> | <p>Разминка на суше: "Как-то раз я был в деревне и видел там..."(см. конспект занятия)</p> <p>Игровые упражнения в воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Передвижения разными способами. 2.Прыжки без опоры. 3.Погружение в воду до уровня носа. 4.Опускание лица в воду | <p>Подвижная игра "Карусель"</p> <p>Индивидуальная работа (подныривание)</p> | <p>Игры с игрушками</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|------------|---|---|---|--|--------------------------|
| | | 5.Выдохи в воду (в воде только рот) | | | |
| Занятие №4 | | Разминка на суше: Игровые упражнения Игровые упражнения в воде 1.Передвижения (ходьба, бег). 2.Прыжки без опоры 3.Погружение в воду держась за руки инструктора 4.Выдохи в воду (с опусканием лица в воду) | Подвижная игра "Мы ребята смелые", "Кто быстрее" бег за мячем Индивидуальная работа (подныривание, плавание с помощью) | Игры с игрушками, свободное плавание Оборудование: Плавающие, тонущие игрушки, мячи разного цвета, корзины для мячей разного цвета. | |
| Занятие №5 | | Разминка на суше: Игровые упражнения Игровые упражнения в воде 1.Передвижения разными способами (ходьба в полуприсяде, боком, спиной вперед, бег с высоким подниманием коленей). 2.Выдохи в воду (с опусканием лица в воду) 3. Погружение в воду на задержке дыхания 4. Лежание с надувным кругом на груди, на спине | Подвижная игра "Мы в аквапарке", Индивидуальная работа (подныривание, плавание с помощью) | Игры с игрушками, свободное плавание с надувными кругами Оборудование: плавающие игрушки, надувные круги. | |
| Занятие №6 | Обучающие: 1.Обучение попеременным движениям ног способом кроль. 2.Обучение лежанию на воде 3.Обучение ориентированию в воде Оздоровительные: | Разминка на суше: Игровые упражнения с хлопками. Игровые упражнения в воде 1.Передвижения разными способами (ходьба змейкой, держась друг за друга). 2.движение ног способом кроль на груди, на спине 3. Погружение в воду на задержке дыхания | Подвижная игра «Дождик», Индивидуальная работа (подныривание, плавание с помощью) | Игры с игрушками, свободное плавание с надувными кругами Оборудование: надувные круги, плавающие, тонущие игрушки, нудлсы. | «Преодоление водобоязни» |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|------------|--|---|---|---|--|
| | 1. Укрепление мышц тела, нижних конечностей. | 4. Лежание с надувным кругом на груди, на спине | | | |
| Занятие №7 | 2. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развивающие: Развитие силы Воспитательные: Воспитание положительного отношения детей к занятиям | Разминка на суше: Игровые упражнения «Спортсмены» Игровые упражнения в воде 1. Передвижения разными способами («Крокодил», «Раки», «Лодки», «Лодки с веслами», «Моторные лодки»). 2. движение ног способом кроль на груди, на спине 3. Погружение в воду на задержке дыхания 4. Плавание с надувным кругом на груди, на спине. | Подвижная игра «Затейники», Индивидуальная работа (подныривание, плавание с помощью) | Игры с игрушками, свободное плавание с надувными кругами Оборудование: надувные круги, плавающие, тонущие игрушки, лейки. | |
| Занятие №8 | | Разминка на суше: Игровые упражнения «Солдаты» Игровые упражнения в воде 1. Передвижения разными способами («Крокодил», «Раки», «Крабы», «Лодки с веслами», «Моторные лодки»). 2. движение ног способом кроль на груди, на спине (Большой, маленький фонтан) 3. Погружение в воду на задержке дыхания 4. Плавание с надувным кругом на груди, на спине. 5. Выдохи в воду. | Подвижная игра «Усатый сом», Индивидуальная работа (подныривание, плавание с помощью) | Игры с игрушками, свободное плавание с надувными кругами Оборудование: надувные круги, плавающие, тонущие игрушки, лейки, мячи. | «Организация начального обучению плаванию малышей» |
| Занятие №9 | | Разминка на суше: Игровые упражнения Игровые упражнения в воде 1. Передвижения разными способами («Крокодил», «Раки», «Лодки», «Лодки с | Подвижная игра «Найди клад», Индивидуальная рабо- | Игры с игрушками, свободное плавание с надувными кругами Оборудование: надувные | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|-------------|---|---|--|---|---------------------|
| | | <p>веслами», «Моторные лодки»).</p> <p>2. движение ног способом кроль на груди, на спине (Большой, маленький фонтан)</p> <p>3. Погружение в воду на задержке дыхания</p> <p>4. Плавание с надувным кругом на груди, на спине.</p> <p>5. Лежание на воде «Рыбка-прилипала»</p> <p>6. Нырание через обруч</p> <p>7. Выдохи в воду.</p> | та (подныривание, плавание с помощью) | круги, плавающие, тонущие игрушки, лейки, обручи. | |
| Занятие №10 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения</p> <p>Игровые упражнения в воде</p> <p>1. Передвижения разными способами.</p> <p>2. движение ног способом кроль на груди, на спине (Большой, маленький фонтан)</p> <p>3. Погружение в воду на задержке дыхания</p> <p>4. Плавание с надувным кругом на груди, на спине.</p> <p>5. Лежание на воде «Звезда», «Крокодил отдыхает»</p> <p>7. Выдохи в воду.</p> | Подвижная игра «Дельфинчики в цирке», «Оса» Индивидуальная работа (подныривание, плавание с помощью) | Игры с игрушками, свободное плавание с нудлсами. Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, плавающие игрушки, лейки, ловушки. | |
| Занятие №11 | <p>Обучающие:</p> <p>1. Обучение скольжению с надувным кругом и без него.</p> <p>2. Обучение плаванию облегченным способом.</p> <p>3. Закрепление пройденного материала.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Повышение функциональ-</p> | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения, имитация плавания.</p> <p>Игровые упражнения в воде</p> <p>1. Передвижения разными способами.</p> <p>2. движение ног способом кроль на груди, на спине (Большой, маленький фонтан)</p> <p>3. Погружение в воду на задержке дыхания, плавание через обруч.</p> <p>4. Плавание с надувным кругом на груди,</p> | Подвижная игра «Жучок-паучок», Индивидуальная работа | Игры с игрушками, свободное плавание. Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, плавающие игрушки, лейки, теннисные мячи, кольца. | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|-------------|--|--|--|---|---------------------------------|
| | ных возможностей организ- ма. Развивающие: Развитие ловкости, внима- ния. | на спине. 5. Лежание на воде «Звезда», «Медуза». 7. Выдохи в воду. 8. Скольжение на груди с доской | | | |
| Занятие №12 | Воспитательные: Воспитание решительности, выдержки. | Разминка на суше: Игровые упражнения, имитация плавания. Игровые упражнения в воде 1. Передвижения разными способами с гребковыми движениями. Передвижения бегом. 2. движение ног способом кроль на груди, на спине (Большой, маленький фонтан) 3. Погружение в воду на задержке дыхания, плавание через обруч. 4. Плавание с надувным кругом на груди, на спине. 5. Лежание на воде «Звезда», «Медуза». 7. Выдохи в воду. 8. Скольжение на груди с доской | Подвижная игра «Рыбак и рыбки», Индивидуальная работа | Игры с игрушками, свободное плавание. Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, плавающие игрушки, лейки, ловушки, обручи | «Физическое воспитание в семье» |
| Занятие №13 | | Разминка на суше: Игровые упражнения «Животные» Игровые упражнения в воде 1. Передвижения разными способами с гребковыми движениями. Передвижения бегом. 2. «Стрелка» скольжение на груди 3. Погружение в воду на задержке дыхания, плавание через обруч. 4. Плавание с надувным кругом на груди с | Подвижная игра «Сердитая рыбка», Индивидуальная работа | Игры с игрушками, свободное плавание. Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, плавающие игрушки, лейки, ловушки. | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|-------------|--------|--|---|--|---------------------|
| | | <p>гребковыми движениями способом брасс, на спине с помощью движений ног способом кроль.</p> <p>5. Лежание на воде «Звезда», «Медуза».</p> <p>7. Выдохи в воду. («Рыбкам песенку поем»)</p> | | | |
| Занятие №14 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения, имитация плавания.</p> <p>Игровые упражнения в воде</p> <p>1. Передвижения разными способами с гребковыми движениями. Передвижения бегом с высоким подниманием коленей.</p> <p>2. движение ног способом кроль на груди, на спине (Большой, маленький фонтан)</p> <p>3. Погружение в воду на задержке дыхания, плавание через обруч.</p> <p>4. Плавание с надувным кругом на груди, на спине.</p> <p>5. Лежание на воде «Звезда», «Медуза».</p> <p>7. Выдохи в воду.</p> <p>8. Скольжение с выполнением гребковых движений способом брасс.</p> | <p>Подвижная игра «Найди клад», «Салки».</p> <p>Индивидуальная работа</p> | <p>Игры с игрушками, свободное плавание.</p> <p>Оборудование: доски, тонущие игрушки, плавающие игрушки, лейки, ловушки.</p> | |
| Занятие №15 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения, имитация плавания.</p> <p>Игровые упражнения в воде</p> <p>1. Передвижения разными способами с гребковыми движениями. Передвижения бегом с высоким подниманием коленей.</p> <p>2. движение ног способом кроль на груди,</p> | <p>Подвижная игра «Охотники и утки». «Карусель» Индивидуальная работа</p> | <p>Игры с игрушками, свободное плавание.</p> <p>Оборудование: нудлы, тонущие игрушки, плавающие игрушки, лейки, ловушки, горка.</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|-------------|---|---|----------------------------------|--|----------------------------------|
| | | на спине (Большой, маленький фонтан) 3. Погружение в воду на задержке дыхания, плавание через обруч. 4. Плавание с надувным кругом на груди, на спине. 5. Лежание на воде «Звезда», «Медуза». 7. Выдохи в воду с открыванием глаз 8. Скольжение с выполнением гребковых движений способом брасс. | | | |
| Занятие №16 | <p>Обучающие: 1. Подготовка и сдача норм первого этапа обучения плаванию.</p> <p>Оздоровительные: 1. Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы.</p> <p>Развивающие: Развитие выносливости.</p> <p>Воспитательные: Воспитание выносливости.</p> | Разминка на суше: Игровые упражнения, имитация плавания. Игровые упражнения в воде 1. Передвижения разными способами (бег, прыжки) с гребковыми движениями. 2. Движение ног способом кроль на груди, на спине (большой, маленький фонтан) 3. Погружение в воду на задержке дыхания (Кто дольше?). 4. Плавание произвольным способом. (Кто дальше проплывет?) 5. Плавание с надувным кругом «Доплыви до меня». 7. Выдохи в воду (у кого больше пузырей) 8. Скольжение с выполнением гребковых движений способом брасс. | Подвижная игра «Море волнуется». | Игры с игрушками, свободное плавание. Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, плавающие игрушки, лейки, ловушки, доски, горка. | «Вода не прощает неосторожности» |

«Вторая волна» средняя группа (4-5 лет)

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|------------|--|--|---|---|--|
| Занятие №1 | <p>Обучающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. 2. Обучение попеременным круговым движениям прямыми руками. 3. Дальнейшее обучение погружению в воду, лежа в ней, открывая глаза. | <p>Вводная беседа</p> <p>ОРУ "Виды транспорта"</p> <p>Игровые упражнения в воде «Виды транспорта»</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Передвижения разными способами. 7. Прыжки у бортика 8. Погружение в воду до подбородка 9. Выдохи в воду с погружением 10. Плавание на груди, спине с надувным кругом при помощи движения ног способом кроль. 11. Лежание на воде | <p>Подвижная игра "Телефон", «Догони меня»</p> | <p>Свободное плавание, игры с игрушками.</p> <p>Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, плавающие игрушки, лейки, горка.</p> | <p>Консультация для родителей "Плавание для закаливания"</p> |
| Занятие №2 | <p>4. Дальнейшее обучение выдоху в воду.</p> <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей | <p>Разминка на суше: ОРУ (Игровые упражнения, специальные упражнения)</p> <p>Игровые упражнения в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижения разными способами. Ходьба, бег. 2. Выдохи в воду (через рот и нос) 3. Погружение в воду на задержке дыхания у бортика. 4. Ныряние через обруч. 5. «Звезда», «Медуза». 6. Плавание с доской при помощи | <p>Подвижная игра "Рыбак и рыбки",</p> <p>Малоподвижная игра «Спой песню рыбкам»</p> <p>Индивидуальная работа</p> | <p>Игры с игрушками, свободное плавание</p> <p>Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, плавающие игрушки, лейки, ловушки.</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|------------|---|---|--|---|---------------------|
| | стей. | движения ног способом кроль на груди, на спине. | | | |
| Занятие №3 | <p>Развивающие: Развитие внимания, силы, быстроты.</p> <p>Воспитательные: 1. Повышение эмоционального тонуса. 2. Воспитание выдержки.</p> | <p>Разминка на суше: ОРУ (Игровые упражнения, специальные упражнения)</p> <p>Игровые упражнения в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижения разными способами. 2. Прыжки с продвижением 3. Погружение в воду с открыванием глаз. 4. Движение ног способом кроль на груди и на спине, держась за бортик. 5. «Звезда», «Медуза». 6. Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди, на спине. 7. Выдохи в воду «Насос» | <p>Подвижная игра "Затейники", «Гуси»</p> <p>Индивидуальная работа</p> | <p>Свободное плавание.</p> <p>Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, доски, круги для плавания, надувные игрушки, горка.</p> | |
| Занятие №4 | | <p>Разминка на суше: ОРУ (Игровые упражнения, специальные упражнения)</p> <p>Игровые упражнения в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижения разными способами. | <p>Подвижная игра "Найди клад"</p> <p>Индивидуальная работа</p> | <p>Свободное плавание</p> <p>Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, доски, круги для плавания, надувные игрушки, горка.</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|------------|--------|---|---|---|---------------------|
| | | 2. Прыжки с продвижением 3. Погружение в воду с открыванием глаз. 4. Движение ног способом кроль на груди и на спине, держась за бортик. 5. «Звезда», «Медуза». 6. Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди, на спине. 7. Выдохи в воду «Подводная лодка» | | | |
| Занятие №5 | | Разминка на суше: Игровые упражнения, специальные упражнения, дыхательная гимнастика Игровые упражнения в воде 1. Передвижения разными способами (ходьба с движением рук, боком, спиной вперед, бег змейкой.) 2. Выдохи в воду (с погружением) 3. Движение ног способом кроль на груди и на спине, держась за бортик. | Подвижная игра "Сомбреро", малоподвижная игра « У кого больше пузырей» Индивидуальная работа | свободное плавание с надувными кругами, нудлсами Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, доски, круги для плавания, надувные игрушки. | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|------------|---|---|---|---|---------------------------------|
| | | <p>4. «Звезда», «Медуза».</p> <p>5. Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди, на спине.</p> | | | |
| Занятие №6 | <p>Обучающие:</p> <p>1.Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании</p> <p>2.Обучение скольжению на груди, спине.</p> <p>3.Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс.</p> <p>4.Закрепление пройденного материала. Оздоровительные:</p> <p>1. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения, специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1.Ходьба с работой рук способом брасс.</p> <p>2.Выпрыгивание из приседа.</p> <p>3. Выдохи в воду.</p> <p>4. «Звезда», «Медуза».</p> <p>5. Скольжение на груди</p> <p>6. Скольжение на груди с согласованием движений рук способом брасс.</p> <p>7. Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди, на спине.</p> | Подвижная игра «Затейники», Индивидуальная работа | Свободное плавание с надувными кругами и нудлсами Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, доски, круги для плавания, надувные игрушки, горка. | «Физическое воспитание в семье» |
| Занятие | | Разминка на суше: Игровые упражнения, | Подвижная иг- | свободное плавание с надув- | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|------------|--|---|---|--|---------------------|
| №7 | <p>Развивающие: Развитие выносливости</p> <p>Воспитательные: Воспитание уверенности в своих силах, смелости.</p> | <p>специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с работой рук способом брасс. 2. Выпрыгивание из приседа. 3. Выдохи в воду. 4. «Звезда», «Медуза». 5. Скольжение на груди с согласованием движений рук способом брасс. 6. Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди, на спине 7. Плавание с доской на груди в согласовании с дыханием (короткий вдох, длинный выдох). | ра «Футбол», Индивидуальная работа | <p>ными кругами и нудлсами</p> <p>Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, доски, круги для плавания, надувные игрушки.</p> | |
| Занятие №8 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> | Подвижная игра «Насос», «Щука и рыбки», Индивидуальная работа | <p>Свободное плавание с надувными кругами и нудлсами, игра «Найди клад»</p> <p>Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки,</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|------------|--------|--|---|--|--|
| | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Движение ног способом кроль на груди и на спине, держась за бортик. 2. «Звезда», «Медуза». 3. «Дельфинчик» (выпрыгнуть из воды и лечь на воду) 4. Стрелка на груди, на спине. 5. Плавание с помощью движения рук способом брасс. 6. Плавание с доской на груди в согласовании с дыханием, на спине способом кроль. 7. Выдохи в воду(выдох в три раза длиннее, чем вдох) | та | доски, круги для плавания, надувные игрушки, камешки цветные, обручи. | |
| Занятие №9 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с попеременным движением рук лицом и спиной вперед. 2. Поргужение в воду с открыванием глаз. | Подвижная игра «Насос», Индивидуальная работа | <p>Свободное плавание с надувными кругами и нудлсами, игра «Найди клад»</p> <p>Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, доски, круги для плавания, надувные игрушки, камешки цветные.</p> | «Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста» |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|-------------|--------|--|---|---|---------------------|
| | | <p>3. Движение ног способом кроль на груди, на спине (Большой, маленький фонтан).</p> <p>4. «Звезда», «Медуза».</p> <p>5. Скольжение на груди с согласованием движений рук способом брасс.</p> <p>6. Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди, на спине.</p> <p>7. Ныряние через обруч</p> <p>8. Выдохи в воду.</p> | | | та» |
| Занятие №10 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения, специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде</p> <p>1. Бег по кругу с нырянием через обруч.</p> <p>2. Прыжки с погружением в воду.</p> <p>3. Скольжение на груди с согласованием движений рук способом брасс.</p> | Подвижная игра «Найди клад», «Вода кипит» Индивидуальная работа | Свободное плавание с надувными кругами и нудлсами, катание с горки. | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|-------------|---|--|--|--|---------------------|
| | | <p>4. «Звезда», «Медуза», «Стрелка».</p> <p>5. Плавание с доской на груди в согласовании с дыханием, на спине способом кроль.</p> <p>6. Выдохи в воду.</p> | | | |
| Занятие №11 | <p>Обучающие:</p> <p>1.Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль.</p> <p>2.Обучение скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль.</p> <p>3.Обучение плаванию комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль).</p> <p>4.Совершенствование изученных упражнений плаванию облегченным способом.</p> | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения, имитация плавания, дыхательная гимнастика, проверка осанки.</p> <p>Игровые упражнения в воде</p> <p>1. Ходьба с попеременным движением рук лицом и спиной вперед.</p> <p>2.Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед.</p> <p>3. Выдохи в воду под счет. 1-вдох, 2-3-4-выдох.</p> <p>4. Погружение в воду на вдохе и на выдохе.</p> <p>5. Скольжение на груди через обруч.</p> <p>7. Плавание на груди с гребковыми движе-</p> | Подвижная игра «Буксир», Индивидуальная работа | Свободное плавание. Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, доски, круги для плавания, надувные игрушки, камешки цветные, ласты. | «Развитие гибкости» |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|-------------|---|--|---|---|---------------------|
| | <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Повышение функциональных возможностей организма.</p> | <p>ниями способом брасс.</p> <p>8. Плавание с доской на груди в согласовании с дыханием, на спине способом кроль.</p> | | | |
| Занятие №12 | <p>2.Активизация работы вестибулярного аппарата.</p> <p>Развивающие:</p> <p>Развитие ловкости, гибкости.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности, решительности, выдержки.)</p> | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения, специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. «Стрелка» на спине.</p> <p>2. «Поплавок».</p> <p>3. «Поплавок»- «Звезда»- «Поплавок»</p> <p>4. Выдохи в воду.</p> <p>5. «Торпеда».</p> <p>6. Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног- способом кроль.</p> <p>7. Плавание на груди при помощи попеременных движений рук вперед, ног способом кроль.</p> <p>8.Плавание с доской на груди с помощью</p> | <p>Подвижная игра « Поезд в тоннеле», «Удочка», Индивидуальная работа</p> | <p>Свободное плавание. Катание с горки.</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|-------------|--------|--|--|---|---------------------|
| | | движений ног способом кроль в согласовании с дыханием(в ластах). | | | |
| Занятие №13 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения, специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад. 2. Прыжки с погружением в воду. 3. «Винт» . 4. «Торпеда» с ластами. 5. Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, ног способом кроль в ластах. 6. «Торпеда» на спине в ластах. 7. «Переправа» (переплыть бассейн в ластах). | Подвижная игра «Найди клад», «Море волнуется». Индивидуальная работа | Свободное плавание. Оборудование: нудлы, тонущие игрушки, доски, круги для плавания, надувные игрушки, камешки цветные, ласты. | |
| Занятие | | Разминка на суше: Игровые упражнения, | Подвижная иг- | Свободное плавание. Катание | «Плавание – |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|-------------|--------|--|--|---|--|
| №14 | | <p>специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад. 2. «Звезда». 3. «Стрелка». 4. «Насос». 5. Переплыть бассейн с доской при помощи движений ног способом кроль. 6. Плавание на спине с доской и в ластах с помощью движений ног способом кроль. 7. Плавание произвольным способом в ластах. | <p>ра «Найди клад», «Салки с мячом». Индивидуальная работа</p> | <p>с горки</p> <p>Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, доски, круги для плавания, надувные игрушки, камешки цветные, горка, обручи.</p> | <p>средство воспитания дошкольников»</p> |
| Занятие №15 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения, специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> | <p>Подвижная игра «Море волнуется», «Веселые ребята» Индивидуаль-</p> | <p>Свободное плавание.</p> <p>Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, доски, круги для плавания, надувные игрушки, камешки</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|-------------|--|--|-------------------------------|---|----------------------------------|
| | | <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад.</p> <p>2. «Звезда», «Стрелка», «Поплавок»(Море волнуется).</p> <p>3. Плавание при помощи движений рук способом брасс.</p> <p>4. Плавание руки-брасс, ноги-кроль.</p> <p>Скольжение на груди с выполнением попеременных круговых движений руками вперед.</p> <p>5. Плавание с доской на груди в согласовании с дыханием, на спине способом кроль.</p> <p>6. Подвижная игра «Найди клад».</p> | ная работа | цветные, ласты. | |
| Занятие №16 | <p>Обучающие:</p> <p>1. Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию.</p> <p>Оздоровительные:</p> | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения, специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде</p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми дви-</p> | Подвижная игра «Морской бой». | <p>Свободное плавание. Катание с горки.</p> <p>Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, доски, круги для плавания, надувные игрушки, камешки</p> | «Вода не прощает неосторожности» |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Создание условий для самостоятельной деятельности детей | Работа с родителями |
|-----------|--|---|-------------------------|---|---------------------|
| | <p>1. Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы.</p> <p>Развивающие: Развитие выносливости.</p> <p>Воспитательные: Воспитание выдержки.</p> | <p>жениями рук вперед, назад.</p> <p>2. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс</p> <p>3. «Звезда», «Медуза»</p> <p>4. Плавание с пенопластовой доской.</p> <p>5. «Лучший ныряльщик».</p> | | цветные, горка, деревянный шест, мячи. | |

«Третья волна» старшая группа (5-6 лет)

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|------------|--|---|---|--|---|
| Занятие №1 | <p>Обучающие:</p> <p>1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании.</p> <p>2. Обучение плаванию на груди при помощи движений</p> | <p>Вводная беседа</p> <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми дви-</p> | Подвижная игра «Футбол», «Кто дольше пролежит на воде?» | <p>Свободное плавание.</p> <p>Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласты.</p> | Консультация для родителей "Плавание для закаливания" |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|------------|---|---|---|--|---------------------|
| | <p>ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону).</p> <p>3. Обучение плаванию кролем на груди в полной координации при задержанном дыхании.</p> <p>4. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук.</p> <p>5. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног.</p> | <p>жениями рук вперед, назад.</p> <p>2. Прыжки с погружением в воду.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. Держась за бортик, выполнять ритмичные движения ногами способом кроль на груди и на спине.</p> <p>5. «Звездочка», «Медуза».</p> <p>6. «Стрелка».</p> <p>7. Плавание с пенопластовой доской на груди и на спине при помощи движений ног способом кроль.</p> | | | |
| Занятие №2 | <p>6. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>7. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внеш-</p> | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад. 2. Легкий бег с выполнением «Звезды» по сигналу. 3. «Стрелка» Скольжение на груди, спине с различным положением | <p>Подвижная игра "Салки" с шайбой</p> <p>Индивидуальная работа</p> | <p>Свободное плавание</p> <p>Оборудование:</p> <p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласты.</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|------------|--|--|--|--|---------------------|
| | <p>ней среды.</p> <p>2. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки.</p> <p>Развивающие:</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>Воспитание воли, целеустремленности.</p> | <p>рук.</p> <p>4. «Винт»</p> <p>5. Выдохи в воду под счет. 1-вдох, 2-3-4- выдох.</p> <p>6. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди, на спине в согласовании с дыханием.</p> <p>7. Плавание при помощи движения рук способом кроль на задержке дыхания.</p> <p>8. Плавание кролем на груди на задержке дыхания.</p> <p>9. Выдохи в воду с погружением.</p> <p>10. Плавание комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль).</p> | | | |
| Занятие №3 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба лицом вперед, в согласовании с движением рук способом брасс.</p> <p>2. Ходьба спиной вперед с выполнением попеременных круговых движений руками. (следить за разворотом кисти.)</p> <p>3. Бег с выполнением «Поплавка» по сиг-</p> | <p>Подвижная игра «Буксир», «Охотники и утки»</p> <p>Индивидуальная работа</p> | <p>Свободное плавание</p> <p>Оборудование:</p> <p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласты.</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|------------|--------|--|---|--|---------------------|
| | | <p>налу.</p> <p>4. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>5. «стрелка»-«звезда»-«стрелка».</p> <p>6. Стоя, в движении, в скольжении выполнить гребковые движения руками способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>7. Плавание с доской в ластах при помощи движения ног способом кроль на груди, на спине.</p> <p>8. Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием. (ноги –кроль, руки-брасс.)</p> | | | |
| Занятие №4 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад.</p> <p>2. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс в согласовании с дыханием.</p> | <p>Подвижная игра "Белые медведи", "У кого больше пузырей"</p> <p>Индивидуальная работа</p> | <p>Свободное плавание</p> <p>Оборудование:</p> <p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласты.</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|------------|--------|---|---|---|---------------------|
| | | 3. «Стрелка» 4. «Горпеда» 5. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, на спине. 6. Выдохи в воду. 7. Плавание с доской на спине в ластах, доска удерживается прямыми руками над бедрами. 8. Плавание произвольным способом. 9. «Стрелка»-«Звездочка»-«Стрелка» | | | |
| Занятие №5 | | Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика. Игровые упражнения в воде: 1. Ходьба с заданием для рук. (Руки в воде) 2. Легкий бег с выполнением «Винт» по сигналу. 3. Прыжки с погружением и маховыми движениями рук. Выдохи в воду (с опусканием лица в воду) | Подвижная игра «Невод», Индивидуальная работа | Свободное плавание Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласты. | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|------------|--|--|--|---|--|
| | | <p>4. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>5. «стрелка»-«звезда»-«стрелка».</p> <p>6. Плавание в ластах при помощи движений ног способом кроль, руки прижаты к туловищу, в согласовании с дыханием (при вдохе голову поворачивать в сторону)</p> <p>7. Плавание с доской в прямых руках за головой способом кроль на спине.</p> <p>8. Плавание при помощи движения рук способом кроль на задержке дыхания на груди, на спине.</p> <p>9. Плавание способом кроль на задержке дыхания на груди, на спине.</p> <p>10. Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием. (ноги –кроль, руки-брасс.</p> | | | |
| Занятие №6 | <p>Обучающие:</p> <p>1. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>2. Обучение плаванию при помощи движений рук спо-</p> | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми дви-</p> | Подвижная игра «Салки "с кругом, «Кто больше проплывет?» Индивидуальная работа | Свободное плавание Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласты, | «Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний» |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|------------|---|--|---|--|---------------------|
| | <p>собом дельфин в согласовании с дыханием.</p> <p>3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки — дельфин, нош — кроль).</p> <p>4. Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием.</p> <p>5. Закрепление пройденного материала.</p> <p>Оздоровительные:</p> | <p>жениями рук вперед, назад.</p> <p>2.Бег с погружением в воду по сигналу.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. «Винт».</p> <p>5. Стоя в наклоне, в движении, в плавании с ластами с доской поочередные движения руками с поворотом головы для вдоха.</p> <p>6. Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>7. Плавание кролем на спине в ластах, руки прижаты к туловищу.</p> <p>8. плавание кролем на спине в полной координации. (Руки -медленно, ноги-быстро)</p> | | <p>надувной круг.</p> | |
| Занятие №7 | <p>1. Повышение общей и силовой выносливости мышц.</p> <p>2. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких.</p> <p>Развивающие:</p> <p>Развитие силы, выносливости</p> | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад.</p> <p>2.Скольжение на груди в согласовании</p> | <p>Подвижная игра «Затейники», «Кто дальше» Индивидуальная работа</p> | <p>Свободное плавание</p> <p>Оборудование:</p> <p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласты, обручи.</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|------------|--|---|--|--|---------------------|
| | <p>Воспитательные: Воспитание чувства товарищества, выдержки.</p> | <p>сдвижением рук способом дельфин(баттерфляй).</p> <p>3.Плавание комбинированным способом (ноги-кроль, руки-дельфин.</p> <p>4.Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.</p> <p>5. Плавание с доской в ластах при помощи движения ног способом кроль на груди, на спине в согласовании с дыханием.(Вдох – быстро, выдох в три раза длиннее.)</p> <p>6. Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>7. Плавание на спине в ластах, руки вверху соединены.</p> <p>8. Плавание кролем на спине, гребок руками через 6 ударов ногами.</p> <p>9.Выдохи в воду.</p> <p>10. Нырание в обруч.</p> | | | |
| Занятие №8 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> | <p>Подвижная игра «Аквалангисты», «Чей шарик быстрее</p> | <p>Свободное плавание</p> <p>Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки,</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|------------|--------|--|---|---|--|
| | | <p>Игровые упражнения в воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин в согласовании с дыханием.(Вдох через 3 гребка руками) 2. Плавание на груди в согласовании с движением рук способом дельфин при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием. 3. Плавание (ноги-кроль, руки-дельфин) 4. Плавание кролем на груди в согласовании с дыханием, одна рука лежит на доске. 5. Выдохи в воду. 6.Плавание кролем на груди. 7. Плавание на спине кролем в ластах, одна рука прижата к туловищу, другая выполняет гребковые движения. 8. «Взрывное дыхание». | <p>причалит?» Индивидуальная работа</p> | <p>доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласт, теннисные мячики.</p> | |
| Занятие №9 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> | <p>Подвижная игра «Найди клад», «Лучший подводник», «Салки» с мя-</p> | <p>Свободное плавание</p> <p>Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки,</p> | <p>«Влияние двигательной активности на физическое развитие и</p> |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|-------------|--------|--|---|---|---|
| | | <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад 2. Бег с изменением движения по сигналу.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. Плавание в ластах на груди при помощи движения ног способом кроль и одной руки в согласовании с дыханием.</p> <p>5. Плавание кролем на груди.</p> <p>6. «Горпед» на груди, на спине.</p> <p>7. Выдохи в воду.</p> <p>8. «Кто дальше?»</p> <p>9. «Цепочка» совместное скольжение, взявшись за руки.</p> | <p>чом. Индивидуальная работа</p> | <p>камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласт, теннисные мячики.</p> | <p>здоровье детей дошкольного возраста»</p> |
| Занятие №10 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. «Карлики-великаны» ходьба в приседе, на носках, руки сцеплены вверху.</p> | <p>Подвижная игра «Салки» с «поплавком», «Кто дальше?» (скольжение на спине.</p> <p>Индивидуальная работа</p> | <p>Оборудование:</p> <p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласт, теннисные мячики.</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|-------------|---|--|--|---|---------------------|
| | | 2. Бег с выполнением «Винт» по сигналу. 3. Ходьба с выполнением выдохов в воду. 4. «Торпеда» на груди, на спине в ластах. 5. Плавание кролем на груди. 6. Выдохи в воду. 7. Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом кроль на спине. 8. Плавание кролем на спине. 9. Плавание комбинированным способом (ноги-кроль, руки-брасс, ноги-кроль, руки-дельфин) | | | |
| Занятие №11 | Обучающие: 1. Обучение плаванию способом дельфин при помощи движений ног. 2. Обучение плаванию комбинированным способом в согласовании с дыханием. 3. Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди, | Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика. Игровые упражнения в воде: 1. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс, дельфин. 2. Бег с нырянием в обруч. 3. Ходьба с выполнением выдохов в воду. | Подвижная игра «Пушбол». Индивидуальная работа | Свободное плавание. Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласт, теннисные мячики. | «Развитие гибкости» |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|-------------|---|--|--|--|---------------------|
| | <p>спине в полной координации.</p> <p>4. Совершенствование изученных упражнений.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Повышение функциональных возможностей организма.</p> <p>Развивающие:</p> | <p>4. «Стрелка».</p> <p>5. «Стрелка»- «Звезда»-«Стрелка» на спине.</p> <p>7. Выдохи в воду.</p> <p>8. Плавание комбинированным способом. (ноги-кроль, руки-дельфин)</p> <p>9. Плавание в ластах кролем на груди.</p> <p>10. Плавание кролем на спине.</p> | | | |
| Занятие №12 | <p>Развитие ловкости.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>Воспитание сознательной дисциплины, организованности.</p> | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба с погружением в воду по сигналу.</p> <p>2. Бег с доставанием со дна предмета.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> | <p>Подвижная игра «Кто первый?» кроль на груди, «У кого больше пузырей?», Эстафета: переплыть бассейн кролем, нырнуть, достать шайбу, вернуться бегом. Индивидуальная работа</p> | <p>Свободное плавание.</p> <p>Оборудование:</p> <p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласт, теннисные мячики.</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|-------------|--------|--|--|---|---------------------|
| | | <p>4. Плавание при помощи движения рук способом кроль на груди, на спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.</p> <p>5. «Стрелка»- «Поплавок»-«Стрелка» на спине.</p> <p>7. Выдохи в воду.</p> <p>8. Плавание комбинированным способом. (ноги-кроль, руки-брасс) вдох через 3 гребка руками.</p> <p>9. Плавание с доской кролем на груди в согласовании с дыханием. (доску держать за нижний край).</p> <p>10. Плавание кролем на спине.</p> | | | |
| Занятие №13 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями одной руки вперед, назад</p> <p>2. Бег с выполнением «Медуза» по сигналу.</p> | Подвижная игра «Кто первый?» комбинированным способом, «караси и карпы», Индивидуальная работа | Свободное плавание. Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласт, теннисные мячики. | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|-------------|--------|--|---|---|---------------------|
| | | <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. «Веселый дельфин».</p> <p>5. Плавание с доской кролем на груди в согласовании с дыханием. (доску держать за нижний край.</p> <p>6. Плавание кролем на спине, руки вдоль туловища.</p> <p>7. Выдохи в воду.</p> <p>8. Плавание кролем на груди, на спине.</p> | | | |
| Занятие №14 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба: 4 шага в приседе, 4 шага на носках</p> <p>2. Бег с выполнением «Медуза» по сигналу.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. Плавание при помощи движения рук способом кроль на груди, на спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.</p> | Подвижная игра «Найди клад», «Веселые ребята», «Кто дальше проскользит на спине?» Индивидуальная работа | Свободное плавание. Оборудование: нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласт, теннисные мячики. | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|-------------|--------|--|---|--|---------------------|
| | | <p>5. Плавание при помощи движения ног способом кроль на груди, рук способом брасс, в согласовании с дыханием. Вдох через 3 гребка руками.</p> <p>7. Выдохи в воду.</p> <p>8. Плавание с доской в руках, при помощи движений ног, одной руки способом кроль в согласовании с дыханием.</p> <p>9. Плавание кролем на спине.</p> | | | |
| Занятие №15 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад.</p> <p>2. Бег с погружением в воду по сигналу.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. «Стрелка» на груди, на спине. Сильный толчок ногами от бортика.</p> <p>5. Плавание с доской кролем на груди в согласовании с дыханием. (доску держать</p> | <p>Эстафета: переплыть бассейн, ноги способом кроль, руки-брасс, обратно бегом с мячом в руках. Индивидуальная работа</p> | <p>Свободное плавание.</p> <p>Оборудование:</p> <p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласт, теннисные мячики.</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|-------------|--|--|--|---|---|
| | | <p>за нижний край.</p> <p>6. Плавание кролем на спине, руки вдоль туловища.</p> <p>7. Выдохи в воду с выпрыгиванием для вдоха.</p> <p>8. Плавание кролем на груди, на спине.</p> | | | |
| Занятие №16 | <p>Обучающие:</p> <p>1. Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.</p> <p>Развивающие:</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>Воспитание уверенности в своих силах.</p> | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба с выполнением движений руками способом кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.</p> <p>2. «Стрелка» на груди, на спине.</p> <p>3. Плавание с доской кролем на груди в согласовании с дыханием. (доску держать за нижний край.</p> <p>4. Плавание кролем на груди, на спине.</p> <p>5. Плавание комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль)</p> | <p>Подвижная игра «Удочка», «Буксир», «У кого больше пузырей?»</p> | <p>Свободное плавание.</p> <p>Оборудование:</p> <p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласт, теннисные мячики, веревка.</p> | <p>«Вода не прощает неосторожности»</p> |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|-----------|--------|---|-------------------------|------------------------------|---------------------|
| | | 6. Выдохи в воду. 7. Нырание: проползание по веревке, закрепленной на дне. | | | |

«Четвертая волна» подготовительная группа (6-7 лет)

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|------------|---|--|--|--|--|
| Занятие №1 | <p>Обучающие:</p> <p>1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.</p> <p>2. Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин — в согласовании с дыханием.</p> <p>3. Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации</p> | <p>Вводная беседа</p> <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад.</p> <p>2. выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. Держась за бортик, выполнять ритмичные движения ногами способом кроль на</p> | <p>Подвижная игра «Салки» с кругом, «Кто дольше пролежит на воде?»</p> | <p>Свободное плавание.</p> <p>Оборудование:</p> <p>тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики.</p> | <p>Консультация для родителей "Плавание для закаливания"</p> |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|------------|--|---|--|---|---------------------|
| | <p>скольжению на груди, спине.</p> <p>4. Закрепление навыка плавания при помощи движений ног способом дельфин.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки — брасс, ноги — кроль; руки — дельфин, ноги — кроль</p> | <p>груди и на спине.</p> <p>5. «Стрелка»- «Медуза»-«Стрелка».</p> <p>6. «Стрелка» на груди, на спине.</p> <p>7. Плавание на груди и на спине при помощи движений рук способом кроль.</p> <p>8. Плавание на груди, на спине способом кроль.</p> <p>9.Плавание произвольным способом.</p> | | | |
| Занятие №2 | <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног.</p> <p>2. Закаливание организма</p> <p>Развивающие:</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>Воспитание воли, выдержки.</p> | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба лицом вперед, в согласовании с движением рук способом брасс, дельфин.</p> <p>2. Легкий бег с ритмичной работой согнутых рук.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. «Стрелка» с разным положением рук.</p> <p>5. Плавание в ластах с пенопластовой доской при помощи движений ног способом</p> | <p>Подвижная игра "Охотники и утки"</p> <p>Индивидуальная работа</p> | <p>Свободное плавание</p> <p>Оборудование:</p> <p>тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики.</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|------------|--------|---|---|---|---------------------|
| | | <p>кроль на груди, на спине в согласовании с дыханием.</p> <p>6. Плавание при помощи движения рук способом кроль, брасс, дельфин с согласовании с дыханием.</p> <p>7. Плавание произвольным способом.</p> <p>8. Выдохи в воду с погружением.</p> <p>9. «Горпеда» на груди, на спине.</p> <p>10. «стрелка»-«звезда»-«стрелка».</p> | | | |
| Занятие №3 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. «Бабочка» прыжки с погружением и маховыми движениями рук.</p> <p>2. Стоя, во время ходьбы, в согласовании с движением ног способом кроль на груди в ластах с доской в руках –согласование движений одной руки кролем и дыхания.</p> <p>3. Плавание кролем на груди.</p> | <p>Подвижная игра «Белые медведи»,</p> <p>Индивидуальная работа</p> | <p>Свободное плавание</p> <p>Оборудование:</p> <p>тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики.</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|------------|--------|---|--|--|---------------------|
| | | <p>4. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>5. «Винт»</p> <p>6. Плавание с доской в ластах при помощи движения ног способом кроль на спине, доска в руках на груди.</p> <p>8. Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием. (ноги –кроль, руки-брасс, ноги-кроль, руки-дельфин)</p> | | | |
| Занятие №4 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. «Карлики-великаны» ходьба в приседе, на носках, руки сцеплены вверх.</p> <p>2. Бег с выполнением «Винт» по сигналу.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. Плавание при помощи движения рук способом кроль в согласовании с дыханием на груди, на спине.</p> <p>5. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, на спине с ла-</p> | <p>Подвижная игра "Салки" с шайбой, "У кого больше пузырей"</p> <p>Индивидуальная работа</p> | <p>Свободное плавание</p> <p>Оборудование:</p> <p>тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики, веревка.</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|------------|--------|--|---|---|--|
| | | <p>стами.</p> <p>6.Выдохи в воду.</p> <p>7.Плавание кролем на груди, на спине.</p> <p>8. Плавание произвольным способом.</p> <p>9. «Стрелка»-«Звездочка»-«Стрелка»</p> <p>10. «Веселый дельфин».</p> <p>11. Нырание: проползание по веревке, закрепленной на дне, с выполнением глотательных движений во время погружения.</p> | | | |
| Занятие №5 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1.Ходьба с выполнением движений руками способом брасс, дельфин.</p> <p>2. Легкий бег с выполнением «Поплавок» по сигналу.</p> <p>3. Плавание при помощи движений рук способом дельфин, брасс в согласовании с дыханием.</p> | Подвижная игра «Невод», Индивидуальная работа | <p>Оборудование:</p> <p>тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики.</p> | «Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста» |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|------------|---|---|---|--|--|
| | | <p>4. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>5. «Винт».</p> <p>6. « Кто больше проплывет?» кролем на груди.</p> <p>7. « Взрывное дыхание».</p> <p>8.Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием. (ноги –кроль, руки-брасс.</p> | | | |
| Занятие №6 | <p>Обучающие:</p> <p>1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс.</p> <p>2. Обучение плаванию способом брасс, дельфин в полной координации.</p> <p>3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Укрепление дыхательной</p> | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба в полунаклоне вперед с выполнением движений руками способом дельфин.</p> <p>2.Прыжки с круговыми движениями рук вперед.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. «Торпеда» на груди, на спине.</p> <p>5. «Веселый дельфин» в ластах.</p> | Подвижная игра «Веселые ребята», «Кто быстрее?» Индивидуальная работа | Свободное плавание Оборудование: тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики. | «Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний» |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|------------|--|--|---|---|---------------------|
| | <p>мускулатуры.</p> <p>2. Улучшение подвижности грудной клетки.</p> <p>Увеличение резервных возможностей дыхания.</p> <p>Развивающие:</p> <p>Развитие силы, выносливости</p> <p>Воспитательные:</p> <p>Воспитание целеустремленности, сообразительности.</p> | <p>6. Плавание дельфином.</p> <p>7. Держась за бортик, имитационные движения способом брасс.</p> <p>8. Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс.</p> <p>9. Плавание комбинированным способом (кроль, брасс).</p> <p>10. Плавание кролем на спине.</p> <p>11. «Стрелка»-«Поплавок»- «Стрелка» на спине.</p> | | | |
| Занятие №7 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад.</p> <p>2. Бег с выполнением «Медуза» по сигналу.</p> <p>3. Плавание при помощи движений ног и одной руки способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p> | Подвижная игра «Пушбол», «Буксир» Индивидуальная работа | Свободное плавание Оборудование: тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, обруч. | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|------------|--------|--|--|--|---|
| | | <p>4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.</p> <p>5. Плавание с доской при помощи движения ног способом брасс</p> <p>6. Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>7. Плавание на спине в ластах, с помощью движений ног и одной руки способом кроль.</p> <p>8. Плавание кролем на спине, гребок руками через 6 ударов ногами.</p> <p>9. Выдохи в воду.</p> <p>10. Плавание дельфином.</p> <p>11. Нырание в обруч.</p> | | | |
| Занятие №8 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс.</p> <p>2. Плавание с доской между ног при по-</p> | Подвижная игра «Салки» звездочка, «Морская змея» Индивидуальная работа | Свободное плавание Оборудование: тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики, нудлсы. | «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|------------|--------|--|--|--|---------------------|
| | | <p>мощи движений руками способом брасс.</p> <p>3. Плавание брасом на задержанном дыхании.</p> <p>4. Плавание кролем на спине.</p> <p>5. Выдохи в воду.</p> <p>6. Плавание кролем на груди.</p> <p>7. «Взрывное дыхание».</p> | | | |
| Занятие №9 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад 2. Прыжки с погружением в воду.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. Плавание в брасом на задержанном дыхании.</p> <p>5. Плавание брасом.</p> <p>6. «Торпеда» на груди, на спине. 4 счета,</p> | <p>Подвижная игра «Найди клад», «Невод», «Кто дольше?» лежание на спине. Индивидуальная работа</p> | <p>Свободное плавание</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики.</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|-------------|--------|---|---|---|---------------------|
| | | <p>затем кроль на груди , на спине в быстром темпе.</p> <p>7. Выдохи в воду.</p> <p>8. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием, одна рука прижата к туловищу, другая впереди, голову для вдоха поворачивать в сторону.</p> <p>9. Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием.</p> | | | |
| Занятие №10 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин.</p> <p>2. Бег с доставанием предмета со дна.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. Плавание при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием (один вдох на 2-3 гребка).</p> | <p>Подвижная игра «Салки» с «поплавком», «Кто дальше?» (скольжение на груди.</p> <p>Индивидуальная работа</p> | <p>Свободное плавание</p> <p>Оборудование:</p> <p>тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики.</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|-------------|--|---|---|--|---------------------|
| | | 5. Плавание кролем на груди. 6. Выдохи в воду. 7. Плавание способом брасс. 8. Плавание кролем на спине. 9. Плавание комбинированным способом (ноги-кроль, руки-брасс, ноги-кроль, руки-дельфин) | | | |
| Занятие №11 | <p>Обучающие:</p> 1. Обучение плаванию под водой. 2. Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему. спине в полной координации. 4. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания. <p>Оздоровительные:</p> 1. Повышение функциональ- | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> 1. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс, дельфин. 2. Бег с выполнением лежания на боку. 3. Ходьба с выполнением выдохов в воду. 4. «Торпеда». 5. Плавание кролем на груди, на спине. 7. Выдохи в воду. 8. Эстафеты: - Гонка катеров (с доской, на | Подвижная игра «У кого больше пузырей?», «Кто дольше?» звездочка. Индивидуальная работа | Свободное плавание. Оборудование: тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики, водный волейбол. | «Развитие гибкости» |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|-------------|---|---|---|--|---------------------|
| | <p>ных возможностей организма. Прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Развивающие: Развитие ловкости.</p> <p>Воспитательные:</p> | <p>груди способом кроль).</p> <p>- «Быстроходные байдарки» (лежа на кругах плыть при помощи движений рук способом дельфин.</p> <p>- « Я моряк, для меня моря-пустык!» (плавание ноги-кроль, руки-брасс)</p> <p>- «Буксиры».</p> | | | |
| Занятие №12 | Воспитание настойчивости в достижении цели, честности. | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс.</p> <p>2. Бег с выполнением «Стрелка» по сигналу.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. Плавание при помощи движения рук</p> | Подвижная игра «Найди клад», «Аква-лангисты». Индивидуальная работа | Свободное плавание. Оборудование: тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики, водный волейбол. | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|-------------|--------|---|--|--|---------------------|
| | | <p>способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>5. Плавание с доской с помощью движений ногами способом брасс.</p> <p>7. Выдохи в воду.</p> <p>8. Плавание брасом.</p> <p>9. Плавание кролем на груди, на спине в ластах.</p> <p>10. Плавание кролем на спине.</p> | | | |
| Занятие №13 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба в выполнении движений руками способом дельфин.</p> <p>2. Бег с выполнением «Стрелки» по сигналу.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. «Веселый дельфин».</p> <p>5. Плавание кролем на груди при помощи движений ног и одной руки(вдох через 3-4</p> | Подвижная игра «Удочка» Индивидуальная работа | Свободное плавание. Оборудование: тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики, водный волейбол. | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|-------------|--------|--|---|---|---------------------|
| | | <p>гребка).</p> <p>6.Плавание кролем на спине, на груди.</p> <p>7. Выдохи в воду.</p> <p>8. Плавание дельфином.</p> <p>9. Объяснение и обучение приемам самопомощи.</p> | | | |
| Занятие №14 | | <p>Беседа: «Помощь тонущему»</p> <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1.Ходьба движениями рук способом брасс.</p> <p>2. Бег с погружением.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. Плавание при помощи движения ног способом брасс, руки прижаты к туловищу, стопами тянуться к кистям.</p> <p>5. Плавание при помощи движения ног способом кроль на груди, в согласовании</p> | <p>Подвижная игра «Переправа», «Кто дальше проскользит на спине?» Индивидуальная работа</p> | <p>Свободное плавание.</p> <p>Оборудование:</p> <p>тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики, водный волейбол.</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|-------------|--------|--|---|---|---------------------|
| | | <p>с дыханием.</p> <p>7. Выдохи в воду.</p> <p>8. Плавание брасом.</p> <p>9. Плавание кролем на спине, на груди.</p> | | | |
| Занятие №15 | | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад.</p> <p>2. Прыжки с погружением в воду.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. «Стрелка» на груди, на спине. Сильный толчок ногами от бортика.</p> <p>5. Плавание при помощи движений рук способом кроль на спине, на груди, дельфин, брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>6. «Горпед» на груди, на спине.</p> <p>7. плавание ноги-кроль, руки-брасс.</p> | <p>Подвижная игра «Разноцветные мячи».</p> <p>Индивидуальная работа</p> | <p>Свободное плавание.</p> <p>Оборудование:</p> <p>тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики, водный волейбол.</p> | |

| Занятие № | Задачи | Непосредственная образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
|-------------|---|---|-------------------------------|---|----------------------------------|
| | | 8. Плавание кролем на груди, на спине. 9. Плавание руки-дельфин, ноги-кроль. 10. Плавание дельфином. 11. Нырание в обруч с последующим скольжением на груди из положения сидя на бортике. | | | |
| Занятие №16 | <p>Обучающие:</p> <p>1. Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы.</p> <p>Развивающие:</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности.</p> | <p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба в полунаклоне вперед с выполнением движений руками способом кроль на груди.</p> <p>2. «Стрелка» на груди, на спине.</p> <p>3. «Горпеда» на груди, на спине.</p> <p>4. Плавание кролем на груди, на спине.</p> <p>5. Плавание произвольным</p> <p>6. Выдохи в воду.</p> <p>7. Нырание: положения сидя на бортике.</p> | Подвижная игра «Водное поло». | <p>Свободное плавание.</p> <p>Оборудование:</p> <p>тонушие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики, водный волейбол.</p> | «Вода не прощает неосторожности» |

2.1.2. Перспективное планирование индивидуальной работы по возрастам

Перспективный план индивидуальной работы

с детьми подготовительной к школе группы.

| Навыки, требующие дополнительной работы | Упражнения |
|---|--|
| 1. Скольжение на груди, спине. 2. Работа ногами, как при плавании способом «кроль». 3. Работа руками, как при плавании способом «кроль» | 1.1. Скольжение на спине с помощью педагога, вспомогательных снарядов 1.2. Использование разных отталкиваний: от дна, одной ногой от бортика, двумя ногами 2.1. Движение ногами в воде, опираясь на руки 2.2. Движения ногами, лёжа на груди с опорой 2.3. Движения ногами в скольжении на груди 3.1. Движения руками на суше в сочетании с дыханием 3.2. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием |

**Перспективный план индивидуальной работы
с детьми старшей группы.**

| | Навыки, требующие дополнительной работы | Упражнения |
|--|--|---|
| | 1. Выдох в воду 2. Лежание на воде. Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой 3. Выдох в воду | 1.1. Выдох на воду 1.2. Погружение в воду с головой. 2.1. Лежание на воде с поддержкой преподавателя 2.2. Погружение в воду с головой, с отрыванием ног от дна |

**Перспективный план индивидуальной работы
с детьми средней группы.**

| | Упражнения |
|---|--|
| 1. Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой 2. Передвижение в воде по дну бассейна разными способами. 3. Выдох в воду | 1.1. Погружение в воду с опорой 1.2. Приседания в воде 1.3. Ходьба по дну руками вперёд и назад 2.1. Погружение в воду без опоры 3.1. Выдох на воду 3.2. Погружение в воду с головой. |

2.1.3. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШИХ ГРУПП.

| Месяц | Название |
|---------|--------------------------|
| октябрь | В гостях у Золотой рыбки |
| декабрь | Морское веселье на воде |
| апрель | Эстафета капелек |

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШИХ ГРУПП

| Месяц | Название |
|---------|---|
| октябрь | В гостях у черепахи Тортилы |
| декабрь | Праздник Нептуна |
| февраль | Мы мальчишки подрастём и в Морфлот служить пойдём |

2.1.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

– реализация системы творческих знаний, ориентированных на овладение двигательными действиями, игровыми ситуациями, которые способствуют накоплению двигательного опыта, освоению способов их выполнения; определение назначения оборудования, инвентаря и т.д.; их особенностей и характеристик.

Методы, которые используются: наглядно-практические, в основном методы по формированию ассоциаций, установки аналогии...

Основными формами работы являются занятия и экскурсии.

– реализация системы творческих заданий, ориентированных на использование в новых сочетаниях освоенных двигательных действий, игровых ситуаций и т.д.; обеспечивает накопление опыта творческого подхода к использованию оборудования, инвентаря и т.д. позволяет осуществлять перенос в различные области жизнедеятельности воспитанника.

Традиционно используются словесные и практические методы; не традиционно – ряд приемов в рамках игрового метода: прием аналогии. Основными формами работы являются подгрупповые занятия и организация самостоятельной деятельности воспитанников.

– реализация системы творческих заданий, ориентированных на преобразование сочетаний двигательных действий, игровых ситуаций, которая способствует: приобретению творческого опыта в осуществлении их изменений...

Среди традиционных методов работы – исследовательская деятельность; среди не традиционных – использование вариативности. Основные формы работы это организация подгрупповой работы.

– реализация системы творческих заданий, ориентированных на создание новых игровых ситуаций, игр, которые обеспечивает развитие умений, создание оригинальных сочетаний, двигательных действий, оборудований к ним и т.д.; ориентирование при выполнении на идеальный конечный результат развитие системы. Среди традиционных методов работы могут выступать диалоговые методы, методы экспериментирования; не традиционных – методы проблематики, «Мозгового штурма», развитие творческого воображения и др. Основной формой работы – организация проектной деятельности детей и взрослых.

2.1.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Создание условий направленных на поддержку детской инициативности, соответствующих особенностям дошкольного возраста, предполагает:

– обеспечение эмоционального благополучия, через непосредственное общение с каждым ребенком, выражение чувства радости, своего отношения к ним...

- уважительное отношение к двигательным потребностям и интересам, к самовыражению культуры движений, к уверенности собственных возможностей...
- предоставление игрового пространства, времени для осуществления замыслов в сфере двигательной деятельности разной направленности...
- поощрения поиска вариативности двигательных действий, способов организации, более сложных игровых заданий, их комбинаций и т.д. в подвижных играх, спортивных играх и упражнениях...
- привлечение детей к составлению программы спортивных досугов и праздников, их организации и проведению...
- оказание поддержки и помощи в решении выбора участников совместной двигательной деятельности, проблем игровых ситуаций, принятия выполнения более сложных правил взаимодействия двигательной активности...

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

| Проблема со здоровьем | Рекомендуется | Нежелательно |
|---|---|---|
| Нарушение осанки | <p>Контроль осанки у стенки, с приседаниями.</p> <p>И.п. – лежа на спине, на животе, упор на коленях, четвереньках.</p> <p>Упражнения в равновесии, на координацию.</p> <p>Подвижные игры с тренировкой правильной осанки («Паук и мухи»)</p> | <p>Упражнения на скручивание.</p> <p>Ограничить бег, упражнения из И.п. сидя, прыжки.</p> <p>Упражнения на повышение мобильности позвоночника и растяжку</p> |
| Плоскостопие (Деформация стопы) | <p>Босохождение, Корректирующие упражнения, упражнения с массажерами, роликовыми досками, ходьба по неровной поверхности и т.п.</p> <p>Плавание.</p> <p>Специальные виды ходьбы – на пятках, наружном крае стопы, носках.</p> <p>Упражнения с захватыванием предметов пальцами ног.</p> <p>Массаж стоп.</p> | <p>Длительный медленный бег, спрыгивание.</p> <p>Ограничения в отдельных видах ходьбы и прыжков (по рекомендации врача), ходьба на внутренней стороне стоп</p> |
| Заболевание органов дыхания | <p>Упражнения на тренировку полного дыхания с удлиненным вдохом, звуковая гимнастика.</p> <p>Упражнения для верхнего плечевого пояса, ходьба, бег.</p> <p>Подвижные игры большой и средней степени подвижности, упражнения с отягощением</p> | <p>Сложно координированные упражнения.</p> <p>Упражнения в быстром темпе; на задержку дыхания и натуживание.</p> <p>Ограничения в использовании спортивных сооружений</p> |
| Заболевания сердечно-сосудистой системы | <p>Ходьба по ровной поверхности в медленном темпе, дозированный, равномерный, медленный бег.</p> <p>Плавание.</p> | <p>Упражнения с задержкой дыхания, резким изменением темпа и положения тела, длительным статическим напряжением.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>ОРУ на все группы мышц, особенно на плечевой пояс, спину и нижние конечности.</p> <p>Круговые вращения в плечевых суставах, боксирование, попеременные выпады с покачиванием.</p> <p>Упражнения на развитие диафрагмального дыхания.</p> | <p>Бег на длинные дистанции.</p> <p>Прыжки, силовые упражнения.</p> <p>Участие в играх соревновательного характера.</p> |
| Болезни органов пищеварения | <p>ОРУ без резких движений и без упражнений, вызывающих сотрясение организма.</p> <p>Элементы спорта.</p> <p>Специальные упражнения на Фит-болах.</p> <p>Упражнения в диафрагмальном дыхании, для мышц брюшного пресса</p> | <p>Подскоки, прыжки, упражнения с натуживанием.</p> <p>Умеренные нагрузки на мышцы брюшного пресса, упражнения из И.п. лежа на животе</p> |
| Заболевания почек и мочевыводящих путей | <p>Упражнения для мышц брюшного пресса, таза, нижних конечностей, спины, И.п. лежа на спине, боку, стоя на четвереньках.</p> <p>Массаж живота, затылочной части головы.</p> <p>Психогимнастика, упражнения в расслаблении.</p> <p>Дыхательные упражнения</p> | <p>Плавание, ходьба на лыжах, подвижные игры на воздухе.</p> <p>Ограничить время пребывания в воде при занятиях плаванием. Акробатические упражнения</p> |
| Заболевания нервной системы | <p>Упражнения на выносливость.</p> <p>Ритмическая гимнастика (А.И.Бурениной).</p> <p>Прикладные упражнения.</p> <p>Игровая форма проведения занятий.</p> <p>Различные виды психогимнастики.</p> <p>Упражнения на релаксацию.</p> | <p>Двигательные парадоксы, сложно координированные движения и упражнения (например, равновесие на скамейке).</p> <p>Ограничить время подвижных игр, требующих высокого эмоционального напряжения (игры-соревнования)</p> |
| | | |

Раздел III. Организационный.

3.1. Условия проведения занятий по плаванию

Процесс обучения организован в форме занятий 1-2 раз в неделю. Дети делятся на подгруппы. В младших группах количество детей не превышает 6-8 человек, в старших – 10-12. Комплектование групп осуществляется на основе диагностики (педагогической и медицинской).

Продолжительность занятий в разных возрастных группах, мин

| Составные части занятия | Вторая младшая группа | Средняя группа | Старшая и подготовительная группа |
|---|-----------------------|----------------|-----------------------------------|
| Раздевание и подготовка к занятию | 5-6 | 4-5 | 3-4 |
| «Сухое плавание» | 3-5 | 5-6 | 6-8 |
| Душ (до и после) | 8-10 | 6-8 | 5-6 |
| Плавание | 10-15 | 15-20 | 20-30 |
| Одевание и просушивание волос | 8-10 | 6-8 | 5-7 |
| Общее время занятия (для двух подгрупп) | 34-46 | 36-47 | 41-47 |

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

| Возрастная группа | Температура воды (0С) | Температура воздуха (0С) |
|---------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Вторая младшая | + 30... +32°С | +26... +28°С |
| Средняя | + 28... +29°С | +24... +28°С |
| Старшая | + 27... +28°С | +24... +28°С |
| Подготовительная к школе группа | + 27... +28°С | +24... +28°С |

По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше.

Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью игр, упражнений, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, Индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Во второй младшей группе на начальном этапе дети в течение 2-3 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе.

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:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- 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.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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 мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:

- фланелевый или махровый халат с капюшоном;
- полотенце;
- плавки; купальник;
- плавательная шапочка;
- мочалка;
- мыло.

Все это нужно положить в пакет или рюкзак.

3.2. Описание материально-технического обеспечения программы

| № п/п | Наименование | |
|-------|--|--|
| 1 | Длинная разделительная дорожка(по длине бассейна) | |
| 3 | Массажные коврики | |
| 4 | Шнур для натягивания на дне | |
| 6 | Деревянный шест длиной 2,5м | |
| 7 | Таймер | |
| 8 | Плавающие ворота, корзины | |
| 9 | Термометр комнатный | |
| 10 | Термометр для воды | |
| 11 | Секундомер | |
| 12 | Судейский свисток | |
| 13 | Корзины и сетки для игрушек и мячей | |
| 14 | Длинные и короткие гирлянды из флажков | |
| 15 | Плавательные доски | |
| 16 | Колобашки из пенопласта | |
| 17 | Надувные круги разных диаметров | |
| 18 | Надувные нарукавники | |
| 19 | Ласты разных размеров | |
| 20 | Дыхательные трубки, маски, очки | |
| 21 | Плавающие надувные и пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к воде | |
| 22 | Тонушие игрушки, цветные камушки, предметы с рисунками, цифрами, буквами | |
| 23 | Мячи разных цветов | |
| 24 | Нудлс | |
| 25 | Плавающие обручи | |
| 26 | Тонушие обручи | |
| 27 | Наглядные пособия, карточки, схемы | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

3.3. Методическое обеспечение программы

1. Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» Н.В.Федина.
- 2.Чеменева А.А. Система обучению плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.
3. Петрова Л.Н. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. –М.: Человек, 2013. – 148 С.
3. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.- 80 с.
4. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: «Просвещение», 1991. – 159 с.
5. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 215 с.
6. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2010. – 64 С.
7. Мартынова Л.В. Игры и развлечения на воде. – М.: Педагогическое общество России, 2006. -96 С.
8. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе. – Волгоград: Учитель. -63 С.
9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ООО «Метода», 2013.- 144 С.
10. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 144 С.
11. Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 80 С.
12. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 С.
13. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2010. -128 С.
14. Егоров Б.Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160 с.

Расписание занятий в бассейне на образовательный период 2020-2021 год.

Приложение 1

| группа | Понедельник | Вторник | среда | четверг | пятница |
|--------------------------------|---|---|---|--------------------|---|
| Группа раннего возраста | | | | Генеральная уборка | |
| 2 младшая | Бассейн 11.00-12.00 (по подгруппам) | | Бассейн 11.00-12.00 (по подгруппам) | | |
| Средняя | | | Бассейн 09.30-10.30 (по подгруппам) | | Бассейн 09.30-10.30 (по подгруппам) |
| Старшая разновозрастная группа | | Бассейн 10.30-12.00 (по подгруппам) | | | Бассейн 10.30-12.00 (по подгруппам) |

Мониторинг обучения плаванию

Вторая младшая группа

| № | Фамилия имя ребёнка | Количество по- сещённых за- нятий | Свободное пе- редвижение в воде: шагом, бе- гом, тд. | Не бояться брызг (поливание на себя) | Опускание лица в воду (выдох на гра- нице воды и возду- ха) | Плавание с игрушкой |
|---|---------------------------|---|---|---|--|---------------------|
| | | | | | | |

Средняя группа

| № | Фамилия имя ребён- ка | Количество посещённых занятий | Свободное пе- редвижение с различным по- ложением рук | Выдох в во- ду | Лежание на воде с помощью вспомога- тельных предметов на груди | Лежание на воде с помощью вспомога- тельных предметов на спине | Плавание с доской 7м |
|---|-----------------------------|-------------------------------------|--|-------------------|---|---|-------------------------|
| | | | | | | | |

Старшая группа

| № | Фамилия имя ре- бёнка | Количество посещённых занятий | Погружение в во- ду с задержкой дыхания (Ориен- тирование в воде 5-10 с) | Выдох в во- ду | Скольжение на груди, 2-4м | Скольжение на спине с доской | Плавание на груди с предметом 14м | Плавание произвольным способом 7м |
|---|-----------------------------|-------------------------------------|--|-------------------|---------------------------------|------------------------------------|--|---|
| | | | | | | | | |

Подготовительная группа

| № | Фами- лия имя ребёнка | Количество посещённых занятий | Передвижение с погру- жением, всплытие, подныривание, преодо- ление препятствий | Плавание на груди без предмета («Торпеда») | Скольжение на спине без предмета (4м) | Плавание кролем на задержке дыхания, 7м | Свободное плавание в полной ко- ординации 7м |
|---|-----------------------------|-------------------------------------|--|--|---|--|--|
| | | | | | | | |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

-Достаточный уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнен, выполняет упражнение с небольшой помощью.

-Недостаточный уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.