

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №31 «Журавлик» Старооскольского городского округа

Рассмотрено:

на педагогическом совете
МБДОУ ДС №31
от 03.09.2018г. протокол №1

Утверждено

приказом заведующего
МБДОУ ДС №31
от 03.09.2018г. №102

**Рабочая программа
инструктора по физкультуре (плавание)
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детского сада №31 «Журавлик»
Старооскольского городского округа
на 2018-2019 учебный год**

г. Старый Оскол

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Комплексно-тематическое планирование содержания организованной деятельности детей.
3. Работа с родителями.
4. Планируемые результаты освоения программы.
5. Развивающая среда.
6. Методическое обеспечение реализации рабочей программы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Рабочая программа (далее – Программа) составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ ДС №31 «Журавлик» и адаптированной основной образовательной программы коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями МБДОУ ДС №31 «Журавлик».

В Программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

-непосредственно образовательную деятельность по плаванию

- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание Программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Цель программы: обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

Возрастные особенности физического развития воспитанников.

Возрастные особенности воспитанников 3-4 лет.

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!» Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет. Дети 3-4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»). В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно. Однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10-15 мин, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. В 3-4 года ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или

продуктивной деятельности. Однако ему всё ещё нужны поддержка и внимание взрослого.

Возрастные особенности воспитанников 4-5 лет.

Движения детей стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают потребность в движении. Ярко проявляют интерес к игре. У детей 4-5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе.

Возрастные особенности воспитанников 5-6 лет.

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников 6-7 лет.

У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Продолжают учиться самостоятельно, организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Принципы обучения.

1. *Принцип непрерывности* — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени.

2. Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающих тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

3. Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

4. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной*

адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

5. Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

6. *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Обучение плаванию начинается с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию используются игры, забавы и развлечения в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним.

Программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДОУ (от 3 до 7 лет).

НОД проводится 1 раз в неделю, по подгруппам по 10-12 человек.

Продолжительность: 2 младшая группа -15 минут,
в средней группе -20 минут,
в старшей группе -25 минут,
в подготовительной группе -30 минут.

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов	
	в неделю	в год	в неделю	в месяц
Вторая младшая	1	24	15 мин	1
Средняя	1	24	20 мин	1 час 20 мин
Старшая	1	24	25 мин	1 час 40 мин
Подготовительная к школе	1	24	30 мин	2

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

Возрастная группа	Температура воды ($^{\circ}\text{C}$)	Температура воздуха ($^{\circ}\text{C}$)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая	+ 30... +32 $^{\circ}\text{C}$	+26... +28 $^{\circ}\text{C}$	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29 $^{\circ}\text{C}$	+24... +28 $^{\circ}\text{C}$	0,7-0,85
Старшая	+ 27... +28 $^{\circ}\text{C}$	+24... +28 $^{\circ}\text{C}$	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28 $^{\circ}\text{C}$	+24... +28 $^{\circ}\text{C}$	0,8

2. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ОРГАНИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ.

II младшая группа

Задачи начального этапа обучения плаванию:

- вызвать у детей чувство радости от действия с водой,
- познакомить детей со свойствами воды,
- приучать не бояться воды,
- учить дыханию в воде (выдоху в воду),
- приучать погружаться в воду и открывать в ней глаза,
- приучать передвигаться по дну бассейна различными способами.

Упражнения для общефизической подготовки.

Строевые:

построения - в колонну, в круг, стайкой, врассыпную;

перестроения - парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю;

повороты — по примеру воспитателя, используя зрительные ориентиры.

ОРУ: для развития рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног.

Упражнения для специальной подготовки.

Передвижения в воде разными способами, передвижения по бассейну вдоль границ, действия с предметами, погружения под воду, начиная от уровня пояса и заканчивая погружением с головой, скольжение на животе с опорой.

Месяц	Период	Тема	Содержание темы	Развернутое содержание работы	Итоговое мероприятие
-------	--------	------	-----------------	-------------------------------	----------------------

октябрь	2 неделя	Осень	Деревья, кустарники. Ягоды, грибы. Безопасное поведение на природе	<p>1.Рассказать детям о пользе плавания; ознакомить с основными правилами поведения в нем.</p> <p>2.Побуждать бросать мяч из-за головы.</p> <p>3.Воспитывать безбоязненное отношение к воде.</p> <p>4. Знакомить с правилами безопасного поведения на природе.</p>	«Прогулка по осеннему лесу».	
	3 неделя		Животные (дикие, домашние). Подготовка к зиме.	<p>1.Знакомить детей с сопротивлением воды, двигаться по дну, не бояться воды.</p> <p>2.Побуждать бросать мяч из-за головы двумя руками.</p> <p>3.Воспитывать безбоязненное отношение к воде, брызгать двумя руками.</p> <p>4.Знакомить с особенностями поведения лесных зверей осенью.</p>		«К Мишке в гости».
	4 неделя		Птицы. Подготовка к зиме.	<p>1.Продолжать учить самостоятельно двигаться по дну.</p> <p>2.Развивать координацию.</p> <p>3.Воспитывать безбоязненное отношение к воде.</p> <p>4.Знакомить с особенностями птиц осенью.</p>		«Воробышки»
	ноябрь		1 неделя	Я и моя семья		Я и моё тело. Я расту. Забота о здоровье. Закаливание. Вредные и полезные привычки. Занятия спортом.
	2 неделя		Моя семья. Члены семьи. Родственные отношения в семье. Профессии членов семьи. Любимые	1.Учить детей не бояться попаданию воды на лицо, двигаться в разных направлениях; переходить от одного бортика к другому, не	«Веселые превраще-ния»	

			занятия-хобби. Семейный отдых. Домашние обязанности ребенка.	толкаясь, энергично разгребая воду руками. 2.Развивать смелость, ловкость. 3.Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	
	3 неделя	Мой дом	Мебель, бытовые приборы	1.Продолжать двигаться самостоятельно, ориентироваться в пространстве, не бояться попадания воды на лицо. 2.Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.	«Веселые брызги»
	4 неделя		ОБЖ. Один дома. Безопасное поведение. Опасные предметы на улицах города.	1.Продолжать учить самостоятельно двигаться в разных направлениях. 2.Приучать двигать ногами, как при плавании кролем. 3.Развивать координацию	«На озере»
декабрь	1 неделя	Мой город	Мой город. Достопримечательности, места отдыха.	1. Осваивать вдох и выдох в воду. 2.Упражнять в передвижении в воде. 3.Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	Путешествие по городу
	2 неделя		Транспорт. Улицы города. Безопасность дорожного движения.	1.Продолжать упражнять детей в умывании делать вдох и выдох в воду - по-дуть на воду. 2.Приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. 3.Знакомить с элементарными правилами дорожного движения. 4.Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	«Путешествие по реке»
	3 неделя	Зима	Сезонные изменения в природе. Погода. Наблюдения на участке д/с. Поведение птиц, животных.	1. Продолжать ориентироваться в бассейне. 2.Упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками 3.Закреплять знания цвета. 4.Воспитывать уверенность, не боязнь к воде.	« У бабушки»

	4 неделя		Новый год.	1. Упражнять детей в погружении в воду с головой. 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох. 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.	«Веселая карусель»
январь	3 неделя	Рождество	Рождество Христово. Свет Вифлеемской звезды.	1. Продолжать закреплять умение делать выдох в воду. 2. Приучать не бояться воды. 3. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	«Аккуратные зайчатки»
	4 неделя		Зимние забавы. Колядки.	1. Продолжать учить детей безбоязненно двигаться по дну, обливать себя. 2. Закреплять умение проходить в обруч. 3. Воспитывать желание активно выполнять упражнения.	«Зимние забавы»
февраль	1 неделя	Зима	Спорт. Развлечения. Экспериментирование.	1. Продолжать учить приседать с погружением с головой, с выдохом в воду. 2. Развивать смелость, ориентировку. 3. Знакомить с зимними видами спорта.	«Спортсмены»
	2 неделя	Профессии	Профессии (милиционер, продавец, парикмахер, шофер, водитель автобуса). Профессии представителей ближайшего окружения (члены семьи, работники ДОУ)	1. Учить всплывать и лежать на воде. 2. Ознакомить детей с упражнениями, помогающие всплыванию. 3. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде.	«Рыболов»
	3 неделя	День защитника Отечества	Всё о мальчиках (воспитание нравственных качеств).	1. Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде. 2. Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. 3. Приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.	«Мы ребята смелые»
	4 неделя		Военные профессии, военная техника. Военная	1. Приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки.	«Водолазы»

			атрибутика.	2.Учить приседать с погружением с головой, с выдохом в воду. 3.Упражнять в выполнении вращательных движений руками. 4. Приучать действовать уверенно.	
Март	1 неделя	8 марта	Все о девочках (воспитание нравственных качеств) Праздник мам.	1.Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде. 2.Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. 3. Развивать смелость, безбоязненное отношение к воде	«Маленькие зайчики»
	2 неделя		Мамины помощники. Продукты питания. Посуда.	1.Ознакомить с упражнением-открыванием глаз в воде. 2.Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде. 3.Вспитывать уверенность в своих силах.	«Поймай рыбку»
	3 неделя	Русская народная культура	Народная игрушка. Народные промыслы	1. Формировать умение открывать глаза в воде. 2.Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде. 3.Воспитывать смелость.	«В гостях у дельфина»
	4 неделя		Народный фольклор (потешки, сказки и т.д.). Русские народные игры.	1.Ознакомить со скольжением на груди. 2.Продолжать формировать умение открывать глаза в воде. 3.Продолжать знакомить с устным народным творчеством. 4.Добиваться активности детей.	«Веселая карусель»
Апрель	1 неделя	Весна	Сезонные изменения. Погода.	1.Побуждать всплывать, лежать и скользить на спине. 2.Упражнять детей в скольжении на груди. 3.Добиваться самостоятельности и активности.	«Лодочки плывут»
	2 неделя		Прилет птиц. Живая и неживая природа. Животный мир.	1.Продолжать умение всплывать и лежать на воде. 2.Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. 3. Приучать активно играть в воде.	«Воробушки»

О чем узнают дети

Дети познакомятся с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и прочее. Дети освоят простейшие правила поведения на воде; осторожно ходить по обходным дорожкам; спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно; не толкаться и не торопить впереди идущего; слушать и выполнять все указания инструктора. Становятся самостоятельнее и увереннее в движениях и действиях.

Что осваивают дети

Дети научатся, не боясь входить в воду и выходить из воды; свободно передвигаться в водном пространстве; задерживать дыхание (на вдохе); выполнять погружение, и выдох в воду; лежание на поверхности воды; скользить с надувным кругом и без него; научатся работать ногами кролем; ознакомятся с облегчённым способом плавания.

Постепенно научатся самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности; мыться под душем, пользуясь мылом и губкой; насухо вытираться.

Упражнения и игры.

«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», , «Крокодил», , «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Змейка», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Невод», «Пятнашки», « Пятнашки парами»,« Пятнашки с мячом», «Оса», «Усатый сом», «Мячик», «Караси и щука», «Жучок — паучок», «Насос», «Пружинка», «Переправа», «Тишина», «Рыболов», «Свободное место».

Средняя группа

Задачи

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм;
- научиться открывать глаза в воде;
- учить ориентироваться под водой, доставал со дна различные предметы;
- учить свободно лежать на воде;
- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воле без поддерживающих средств;
- учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния

Упражнения для общефизической подготовки.

Строевые:

построения — в колонну, шеренгу, в круг, в рассыпную;

перестроения — в звенья, тройками, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну-две шеренги;

повороты — прыжком и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

Упражнения для специальной подготовки.

Передвижения в воде шагом: на носках, перекатом с пятки на носок; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колена; в полуприседе, с поворотами; с заданиями; спиной вперед; на внешних сводах стоп; в чередовании с бегом.

Передвижения в воде бегом: в колонне по одному, парами, «змейкой»; со сменой темпа; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием колена; на носках, челночный бег.

Передвижения прыжками: на обеих ногах, со сменой ног, на одной ноге, с поворотами кругом, прыжки вверх.

Погружения в воду: до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой; задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду.

Передвижения под водой шагом с помощью и без помощи рук, прыжками, с головой уходя под воду, быстрым и медленным шагом, с опорой и самостоятельно.

Скольжения на животе — с опорой и без опоры, лежать на воде свободно: принять положение «поплавок», «медуза», «стрелка», «звездочка», «запятая», делать выдох в воду 5-6 раз.

Движения кролем на груди из исходного положения сидя упор сзади, в упоре лежа на животе с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа с опорой, свободно. Скольжение на животе с работой ног и без работы, с опорой и без опоры, с выдохом и с задержкой дыхания.

Месяц	Период	Тема	Содержание темы	Развернутое содержание работы	Итоговое мероприятие
Октябрь	2 неделя	Осень	Овощи - фрукты	1.Напомнить детям о правилах поведения в бассейне, с правилами личной гигиены в бассейне, с водой; 2. Продолжать учить детей пролезать в обруч, не касаясь его руками; уметь работать ногами, как при плавании кролем; погружаться в воду. 3.Воспитывать безбоязненное отношение к воде. 4.Расширять знания об овощах и фруктах.	«Сбор урожая»
	3 неделя	Осень	Животные (дикие, домашние). Подготовка к зиме.	1.Приучить детей войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой. 2.Упражнять в передвижениях	«В осеннем лесу»

				<p>парами, держась руками</p> <p>3. Воспитывать смелость.</p> <p>4. Расширять представления детей об условиях, необходимых для жизни животных.</p>	
	4 неделя	Осень	Птицы. Подготовка к зиме.	<p>1. Побуждать детей уверенно погружаться в воду.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды.</p> <p>3. Приучать действовать организованно.</p> <p>4. Знакомить с особенностями поведения птиц осенью</p>	«Птицы»
Ноябрь	1 неделя	Я в мире Человека	<p>Я и моё тело. Я расту. Забота о здоровье. Закаливание. Вредные и полезные привычки. Занятия спортом.</p>	<p>1. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой.</p> <p>2. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды.</p> <p>3. Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни.</p>	«Прогулка по парку»
	2 неделя		<p>Моя семья. Члены семьи. Родственные отношения в семье. Профессии членов семьи. Любимые занятия-хобби. Семейный отдых. Домашние обязанности ребенка.</p>	<p>1. Учить детей отгадывать загадки, передвигаться по дну бассейна, закреплять умение ходить на пятках, высоко поднимать колени.</p> <p>2. Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде.</p> <p>3. Развивать воображение, внимание.</p> <p>4. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на состояние близких людей,</p>	«Водяной зоопарк»
	3 неделя	Мой город	Мой город. Улицы, достопримечательности, места отдыха, объекты социального и культурного назначения.	<p>1. Продолжать учить пролезать в обруч, работать ногами.</p> <p>2. Побуждать находить свое место в колонне, ориентироваться в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.</p> <p>4. Знакомить с родным городом</p>	«Прогулка по городу»
	4 неделя		Правила безопасного поведения на улицах города. Транспорт.	<p>1. Развивать ориентировку, помочь почувствовать сопротивление воды,</p> <p>2. Продолжать учить работать ногами.</p>	«Цветные автомобили»

			Элементы улицы (проезжая часть, тротуар). Правила поведения пешеходов. Правила поведения в транспорте.	3.Отрабатывать согласованность действий. 4.Расширять представления о видах транспорта и его назначении.	
	1 неделя	Моя страна	Профессии, характерные для Белгородской области. Известные люди.	1.Учить детей выполнять скольжение. 2.Продолжать учить делать движения ногами, как при плавании кролем. 3.Закреплять умение различать цвета. 4.Знакомить с сопротивлением воды. 5.Приучать внимательно слушать педагога, реагировать на сигнал.	«Смелые ребята»
Декабрь	2 неделя		Моя страна	1.Учить делать выдох в воду. 2.Продолжать свободно передвигаться в воде. 3.Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. 4.Развивать координацию движений.	«Как на реченьке-реке»
	3 неделя	Зима	Сезонные изменения в природе. Погода. Наблюдения на участке д/с. Поведение птиц, животных	1. Учить выдоху воду во время скольжения на груди. 2.Разучивать движения ногами (стиль кроль). 3. Развивать умение вести сезонные наблюдения, замечать красоту зимней природы. 4.Воспитывать смелость, настойчивость.	«В гости к медвежонку Умке»
	4 неделя		Новый год.	1.Учить детей всплывать и лежать на спине. 2.Подготавливать к разучиванию движений руками. 3.Продолжать учить не бояться воды, обливаться, дуть на воду. 4.Развивать фантазию	«Веселые забавы»

Январь	3 неделя	Рождество	Рождество Христово. Свет Вифлеемской звезды.	1.Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом воду. 2.Отрабатывать движения ногами, как при способе кроль. 3.Побуждать бросать мяч из-за головы. 4.Развивать дыхание.	«Хоровод»
	4 неделя		Зимние забавы. Колядки.	1.Разучивать скольжение на спине. 2.Продолжать учить двигаться по бассейну в различных направлениях. 3.Ознакомить с движениями ног лежа на спине. 4.Воспитывать смелость.	«Мы веселые ребята»
февраль	1 неделя	День Защитника Отечества	Военные профессии	1.Учить погружать голову в воду, делать продолжительный выдох, работать руками и ногами, 2.Закреплять умение считать до пяти. 3. Приучать помогать товарищам. 4.Знакомить детей с «военными »профессиями.	«По моря-по волнам»
	2 неделя		Военная техника. Военная атрибутика.	1.Побуждать передвижению по дну с выполнением гребков руками. 2.Упражнять в скольжении на груди с предметом в руках. 3.Воспитывать самостоятельность, смелость.	«Путешествие на корабле»
	3 неделя		Всё о мальчиках (воспитание нравственных качеств).	1.Учить детей скольжению на груди с движениями ног. 2.Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. 3.Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия. 4.Воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины	«Кто самый ловкий?»
	4 неделя		Богатыри земли русской	1.Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. 2.Совершенствовать умение скользить на спине,	«Переправа»

				согласовывать действия. 3.Приобщать к русской истории через знакомство с былинами о богатырях.	
Март	1 неделя	8 марта	Все о девочках (воспитание нравственных качеств) Праздник мам.	1.Упражнять детей в скольжении на груди с движениями ног. 2. Продолжать разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. 3.Воспитывать ловкость, смелость, ориентировку в воде. 4. Расширять гендерные представления.	«В гостях у Стрелочки»
	2 неделя		Мамины помощники. Продукты питания. Посуда.	1.Закреплять навык открывания глаз в воде. 2.Приучать во время скольжения совершать выдох в воду. 3.Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	«Мамины помощники»
	3 неделя	Знакомство с народной культурой и традициями	Народная игрушка. Народные промыслы	1.Побуждать передвижению по дну с выполнением гребков руками. 2.Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. 3.Приучать помогать товарищам. 4.Расширять представления о народной игрушке	«В гостях у Кваку»
4 неделя	Народный фольклор (потешки, сказки и т.д.). Русские народные игры.		1.Побуждать скольжению на груди с движениями ног. 2.Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. 3.Совершенствовать умение скользить на спине, согласовать движения. 4.Развивать воображение, внимание.	«Катание на каруселях»	

апрель	1 неделя	Весна	Сезонные изменения. Погода. Зарождение жизни в природе (набухли почки, комнатные цветы)	1. Ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом. 2. Достигать ритмичных непрерывных движений ногами. 3. Расширять представления детей о весне.	«Кораблики»
	2 неделя		Прилет птиц. Живая и неживая природа. Животный мир (появляются детёныши).	1. Развивать ориентировку, помочь почувствовать сопротивление воды. 2. Продолжать учить работать ногами. 3. Отрабатывать согласованность действий. 4. Воспитывать бережное отношение к природе.	«В весеннем лесу»

О чём узнают дети

Дети выполняют игровые упражнения на воде в разном темпе, с разнообразными движениями рук и ног; свободно передвигаться в водном пространстве; учиться задерживать дыхание (на вдохе); выполнять погружение, и выдох в воду; лежание на поверхности воды на груди и спине; научатся работать ногами кролем (с плавательной доской); ознакомятся с облегчённым способом плавания.

Учатся дети раздеваться и одеваться в определенной последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела.

Что осваивают дети

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдох в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине с плавательной доской; плавание облегченными способами.

Осваивают навыки личной гигиены; самостоятельно пользоваться полотенцем и мочалкой; раздеваются и одеваются в определенной последовательности; аккуратно складывают одежду.

Упражнения и игры. «Невод», «Морской бой», «Мяч по кругу», «Паровая машина», «Всадники», «Качели», «Качалка», «Перетяжки», «Охотники и утки», «Гонка катеров», «Пушбол», «Баскетбол» «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Водолазы», «Моторная лодка», «Торпеда», «Медуза», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Веселые ребята», «Море волнуется».

Старшая группа

Задачи:

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- учить детей переходить из положения «звездочка» в положение поплавок» и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- изучать технику движения кролем на груди и на спине;
- приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния;
- учить выполнять повороты при плавании на груди.

Упражнения для общефизической подготовки.

Строевые: быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг), перестраиваться в движении; пересчитываться на один-два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты: прыжком и по разделениям; направо, на лево, кругом, вполборота.

Общеразвивающие упражнения: для развития рук и плечевого пояса; для мышц туловища; для мышц ног.

Общефизическая подготовка.

Освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Месяц	Период	Тема	Содержание темы	Развернутое содержание работы	Итоговое мероприятие
октябрь	2 неделя	Осень	Животные (дикие, домашние). Подготовка к зиме.	1. Вызвать у детей интерес занятиям плаванием. 2. Приступить к освоению с водой. 3. Ознакомить с некоторыми свойствами воды. 4. Учить с поддержкой инструктора скольжению, использование плавательных досок. 5. Формировать обобщенные представления об осени как времени года, 6. Воспитывать смелость, дружеские отношения.	«Осенний лес»
	3 неделя		Птицы. Подготовка к зиме.	1. Приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Подготовить к погружению в воду с головой. 3. Учить отталкиваться одной	«Перелет птиц» «Скольжение на груди, отталкиваясь»

				<p>двумя ногами с наклоном туловища над водой; закреплять положение рук; открывать глаза.</p> <p>4. Развивать ориентировку в чаше бассейна.</p> <p>1. Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде, самостоятельно.</p> <p>2. Учить различным видам отталкивания с одной и двух ног, наклоняться в воду с различным положением рук.</p> <p>3. Воспитывать чувство радости, удовольствия</p>	<p>от дна»</p> <p>«Осенний сад»</p> <p>«Скольжение на груди, отталкиваясь от стенки бассейна»</p>
	4 неделя		Осенний сад. Овощи – фрукты.		
ноябрь	1 неделя	Я вырасту здоровым	<p>Я и моё тело. Я расту. Забота о здоровье.</p> <p>Закаливание.</p> <p>Вредные и полезные привычки.</p> <p>Занятия спортом.</p> <p>Воспитание культурно-гигиенических навыков.</p>	<p>1. Учить отталкиваться одной двумя ногами с наклоном туловища над водой; выполнять выдох в воду во время скольжения, открывать глаза</p> <p>2. Научиться погружаться в воду с головой; ознакомить с выдохом.</p> <p>3. Ориентироваться в чаше бассейна.</p> <p>4. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.</p>	<p>«Будем спортом заниматься»</p> <p>«Скольжение в сочетании с выдохом в воду «Дельфины»</p>
	2 неделя		<p>Моя семья. Семейные традиции.</p> <p>Мой дом (мебель, электроприборы).</p> <p>ОБЖ (правила безопасного поведения)</p>	<p>1. Продолжать учить выполнять гребковые движения в воде; выдох во время скольжения; пытаться скользить с одним выдохом</p> <p>2. Приучать открывать глаза в воде.</p> <p>3. Развивать смелость, ловкость</p> <p>4. Расширять знания детей о самих себе, о своей семье.</p>	<p>Скольжение в сочетании с движением рук</p> <p>«Морские котики»</p>
	3 неделя	Моя Родина	<p>Мой родной край.</p> <p>Белгородчина</p>	<p>1. Побуждать детей отталкиваться от дна при увеличении глубины; открывать глаза в воде.</p> <p>2. Упражняться в движении ног, как при плавании кролем.</p> <p>3. Развивать ловкость, внимание.</p>	«Путешествие по реке»
	4 неделя		<p>Транспорт.</p> <p>Безопасное поведение на улицах города.</p>	<p>1. Закреплять навыки скольжения.</p> <p>2. Подвести к освоению всплывания и лежания на воде.</p> <p>3. Развивать гибкость, двигательную активность;</p> <p>4. Воспитывать спортивный интерес к соревнованиям.</p> <p>5. Расширять представления о</p>	Правила дорожного движения

декабрь	1 неделя	Моя страна- Россия.	Моя страна. Государственные праздники.	правилах поведения в городе, элементарных правилах дорожного движения. 1.Учить отталкиваться одной, двумя ногами, открывать глаза в воде; держать руки в разных положениях. 2.Знакомить с положением « стрела» для скольжения на поверхности воды. 3.Развивать ловкость, смелость, внимание.	.
	2 неделя		Великие люди.	1.Учить правильно выполнять вдох-выдох во время скольжения; 2.Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. 3.Воспитывать эмоциональное двигательное раскрепощение.	
	3 неделя	Зима	Сезонные изменения в природе. Погода. Наблюдения на участке д/с. Поведение птиц, животных.	1.Учить плавать кролем на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках. 2.Закреплять простейшие гребковые движения рук; дыхательные упражнения во время скольжения. 3. Развивать равновесие во время скольжения. 4.Продолжать расширять представления детей о зиме.	Прогулка по зимнему парку
	4 неделя		Новый год шагает по планете	1.Учить детей движениями рук, как при плавании кролем. 2.Побуждать сочетать скольжение с выдохом в воду. 3.Формировать правильную осанку.	Веселые забавы
	3 неделя		Зимние народные праздники и традиции.	1.Уметь в играх менять положение при скольжении, со спины – на груди; выполнять гребковые движения. 2.Развитие ловкости и двигательных навыков на воде. 3.Воспитывать выдержку, добрые отношения.	

январь	4 неделя		Экспериментирование с водой и снегом.	<p>1. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <p>2. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем.</p> <p>3. Развивать ориентировку, внимание.</p> <p>4. Формировать познавательный интерес через экспериментирование с водой</p>	Зима
февраль	1 неделя	День защитника Отечества	Рода войск.	<p>1. Приступать к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений - согласование движений рук с дыханием.</p> <p>2. Закреплять на суше имитацию гребковых движений руками (кроль) на груди-спине; на воде в сочетании с дыхательными упражнениями.</p> <p>3. Развивать координацию движений, внимание.</p>	Моряками стать хотим
	2 неделя		Военная техника. Военная атрибутика.	<p>1. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <p>2. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем.</p> <p>3. Развивать ориентировку, внимание.</p> <p>4. Продолжать расширять представления детей о Российской армии.</p>	
	3 неделя		Всё о мальчиках (воспитание нравственных качеств).	<p>1. Приступать к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений- согласование движений рук с дыханием.</p> <p>2. Развивать координацию движений, ловкость, внимание.</p> <p>3. Воспитывать выдержку.</p> <p>4. Формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми.</p>	Быстрые и смелые
	4 неделя		Великие полководцы	<p>1. Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде.</p> <p>2. Закреплять навык погружения в</p>	

				<p>воду с задержкой дыхания.</p> <p>3.Обращать внимание на четкое и согласованное выполнение упражнений.</p> <p>4.Развивать ловкость, координацию движений</p>	
	1 неделя	Международный женский день	Все о девочках (воспитание нравственных качеств) Праздник мам.	<p>1.Упражнять детей в согласовании движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.</p> <p>2. Закреплять умение энергично двигаться в воде в разных направлениях.</p> <p>3.Воспитывать бережное отношение к девочкам.</p>	Кто быстрее?
Март	2 неделя		Мамины помощники. Продукты питания. Посуда.	<p>1.Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде.</p> <p>2.Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания.</p> <p>3.Обращать внимание на четкое и согласованное выполнение упражнений.</p>	
	3 неделя	Народная культура и традиции	Народная игрушка. Народные промыслы. Русский фольклор.	<p>1.Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <p>2.Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>3.Воспитывать смелость.</p> <p>4.Продолжать знакомить детей с народными традициями и обычаями</p>	Русские народные игры
	4 неделя		Как жили люди на Руси	<p>1.Продолжать упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <p>2. Осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>3.Воспитывать смелость.</p>	

апрель	1 неделя	Человек в истории и культуре	История человечества	1.Упражнять в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди и на спине. 2.Побуждать выполнять упражнения в ускоренном темпе. 3.Закреплять навыки поведения в бассейне.	
	2 неделя	Весна	Сезонные изменения в природе. Труд человека весной.	1.Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде. 2.Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания. 3.Обращать внимание на четкое и согласованное выполнение упражнений. 4.Формировать у детей обобщенные представления о весне как времени года	Прогулка по весеннему лесу
	3 неделя		Прилет птиц. Живая и неживая природа. Животный мир (появляются детёныши).	1.Продолжать упражнять детей в движении рук, как при плавании кролем. 2. Побуждать плавать на груди и на спине. 3.Расширять знания о характерных признаках весны; о прилете птиц	Весна

Старшая группа компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи

Месяц	Период	Тема	Содержание темы	Развернутое содержание работы	Итоговое мероприятие
октябрь	2 неделя		Птицы. Перелет птиц.	1.Вызвать у детей интерес занятиям плаванием. 2.Приступить к освоению с водой. 3. Ознакомить с некоторыми свойствами воды. 4.Учить с поддержкой инструктора скольжению, использование плавательных досок. 5.Воспитывать смелость, дружеские отношения.	Птичий двор

	3 неделя		Дикие животные	<p>1. Приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками.</p> <p>2. Подготовить к погружению в воду с головой.</p> <p>3. Учить отталкиваться одной двумя ногами с наклоном туловища над водой; закреплять положение рук; открывать глаза.</p> <p>4. Развивать ориентировку в чаше бассейна.</p>	В лесу
	4 неделя		Осень	<p>1. Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде, самостоятельно.</p> <p>2. Учить различным видам отталкивания с одной и двух ног, наклоняться в воду с различным положением рук.</p> <p>3. Воспитывать чувство радости, удовольствия</p>	Встреча с Осенью
ноябрь	1 неделя	Осень.		<p>1. Приучать открывать глаза в воде.</p> <p>2. Научиться погружаться в воду с головой; ознакомить с выдохом.</p> <p>3. Ориентироваться в чаше бассейна.</p> <p>4. Формировать обобщенные представления об осени как времени года.</p>	Осенние старты
	2 неделя	Лес. Деревья осенью.		<p>1. Подвести к освоению всплытия и лежания на воде.</p> <p>2. Приучать открывать глаза в воде.</p> <p>3. Развивать смелость, ловкость.</p> <p>4. Закреплять знания о правилах безопасного поведения в природе.</p>	В осеннем лесу
	3 неделя	Одежда Обувь.		<p>1. Побуждать детей отталкиваться от дна при увеличении глубины;</p>	Одежда, обувь для спортсменов

				открывать глаза в воде. 2.Упражняться в движении ног, как при плавании кролем. 3.Развивать ловкость, внимание. 1.Закреплять навыки скольжения. 2.Подвести к освоению всплывания и лежания на воде. 3.Развивать гибкость, двигательную активность; 4. Познакомить детей с съедобными и несъедобными грибами.	За грибами в лес пойдём
	4 неделя	Грибы. Ягоды.			
	1 неделя	Мой родной край. Мой родной город		1.Учить отталкиваться одной, двумя ногами, открывать глаза в воде; держать руки в разных положениях. 2.Знакомить с положением «стрела» для скольжения на поверхности воды. 3.Развивать ловкость, смелость, внимание.	Улицы города
декабрь	2 неделя	Одежда. Обувь.		1.Учить правильно выполнять вдох-выдох во время скольжения; 2.Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. 3.Воспитывать эмоциональное двигательное раскрепощение.	Одежда, обувь для спортсменов
	3 неделя	Зима		1.Учить плавать кролем на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках. 2.Закреплять простейшие гребковые движения рук; дыхательные упражнения во время скольжения. 3. Развивать равновесие во	Прогулка по зимнему парку.

				время скольжения.	
	4 неделя	Новый год. Зимние забавы.		1.Учить детей движениями рук, как при плавании кролем. 2.Побуждать сочетать скольжение с выдохом в воду. 3.Формировать правильную осанку.	Зимние забавы
	2 неделя	Рождество		1.Уметь в играх менять положение при скольжении, со спины – на груди; выполнять гребковые движения. 2.Развитие ловкости и двигательных навыков на воде. 3.Воспитывать выдержку, добрые отношения в соревнованиях.	Зимние забавы
январь	3 неделя	Зимующие птицы		1.Приступать к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений - согласование движений рук с дыханием. 2.Закреплять на суше имитацию гребковых движений руками (кроль) на груди-спине; на воде в сочетании с дыхательными упражнениями. 3.Расширять представления детей об условиях, необходимых для жизни животных и птиц.	
	4 неделя	Продукты питания		1.Упражнять детей в согласованности движений рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2.Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине.	

февраль	1 неделя	Части тела		<p>1.Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <p>2.Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем.</p> <p>3.Развивать ориентировку, внимание.</p> <p>4.Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни.</p>	Спорт и здоровье
	2 неделя	Строительст во		<p>1.Приступать к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием.</p> <p>2.Развивать координацию движений, ловкость, внимание.</p> <p>3.Воспитывать выдержку.</p>	Мой дом
	3 неделя	Домашние животные		<p>1.Упражнять детей в согласовании движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.</p> <p>2. Закреплять умение энергично двигаться в воде в разных направлениях.</p> <p>3.Воспитывать бережное отношение к девочкам.</p>	У бабушки в деревне
	4 неделя	День защитника Отечества		<p>1.Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде.</p> <p>2.Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания.</p> <p>3.Обращать внимание на четкое и согласованное выполнение упражнений.</p> <p>4.Продолжать расширять представления детей о Российской армии</p>	Моряками стать хотим

Март	1 неделя	Мамин праздник		<p>1.Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <p>2.Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>3.Воспитывать смелость.</p> <p>4.Воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям.</p>	Кто быстрее?
	2 неделя	Семья		<p>1.Продолжать упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <p>2. Осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>3.Воспитывать смелость.</p>	В лесу.
	3 неделя	Хвойные и лиственные деревья.		<p>1.Упражнять в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>2.Побуждать выполнять упражнения в ускоренном темпе.</p> <p>3.Закреплять навыки поведения в бассейне.</p> <p>4. Дать первичные представления об экосистемах, природных зонах (лес).</p>	
	4 неделя	Весна		<p>1.Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде.</p> <p>2.Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания.</p> <p>3.Обращать внимание на четкое и согласованное выполнение упражнений.</p> <p>4. Расширять знания о характерных признаках весны.</p>	Лети-лети лепесток

	1 неделя	Весна		1.Упражнять в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди и на спине. 2.Побуждать выполнять упражнения в ускоренном темпе. 3.Закреплять навыки поведения в бассейне.	Прогулка по весеннему лес.
апрель	2 неделя	Космос		1.Продолжать упражнять детей в движении рук, как при плавании кролем. 2. Побуждать плавать на груди и на спине. 3.Расширять знания детей о космосе.	Подготовка космонавтов

О чём узнают дети

Учатся согласовывать движения ног с дыханием. Знакомятся с выполнением скольжения с шестом. Изучают движения рук способами кроль на груди, спине, брасс. Учатся плавать кролем на груди, спине в полной координации. Знакомятся с новыми подвижными играми на воде. Формируют новые гигиенические требования и навыки.

Что осваивают дети

У детей формируются новые двигательные умения работы ногами и руками брасом, кролем на спине и груди. Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами.

Чистыми и опрятными (с остриженными ногтями), без каких либо проявлений на коже приходят в бассейн. Свободно, быстро, аккуратно раздеваются, одеваются; самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой; тщательно вытирать все тело в определенной последовательности; осторожно сушить волосы под феном.

Упражнения и игры

«Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда». Игры «Море волнуется», «Буксир», «Катера», «Невод», «Караси и карпы», «Тоннель», «Кто дальше?», « Катера», «Караси и щука», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

Подготовительная группа

Задачи:

- закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево;

- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания:
- плавание на одних руках с предметом (доской, кругом) и без них;
- плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;
- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания;
- осваивать спортивные способы плавания

Упражнения для общефизической подготовки.

Строевые: быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг), перестраиваться в движении; пересчитываться на один-два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты: прыжком и по разделениям; направо, на лево, кругом, влоборота.

Общеразвивающие упражнения: для развития рук и плечевого пояса; для мышц туловища; для мышц ног.

Общефизическая подготовка.

Освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Месяц	Период	Тема	Содержание темы	Развернутое содержание работы	Итоговое мероприятие
октябрь	3 неделя	Осень	Птицы. Домашние, зимующие и перелетные птицы. Подготовка к зиме.	1.Учить выполнять гребковые движения: одновременные, попеременные, без выноса из воды, с выносом из воды. 2.Вспомнить и повторить знакомые упражнения. 3.Добиваться их точного выполнения. 4. Закреплять правила поведения в бассейне, добиваться их выполнения. 5.Воспитывать бережное отношение к природе.	Подготовка к зиме
	4 я неделя		Осень в произведениях искусства.	1.Отрабатывать работу рук и ног у бортика. 2.Продолжать выполнение гребковых движений с дыханием. 3.Закреплять вход в воду скольжением. 4.Добиваться четкого выполнения команд. 5.Воспитывать дисциплинированность	Осень очей очарование
ноябрь	1 неделя	Мой родной край	Мой родной город	1.Закреплять полученные навыки в эстафетных играх развивать	Мой город

			(достопримечательности, промышленность, известные соотечественники, профессии, связанные со спецификой родного города).	<p>скоростные качества.</p> <p>2. Воспитывать дружеские отношения.</p> <p>3. Воспитывать любовь к «малой Родине»</p>	
	2 неделя		Транспорт. Безопасное поведение на улицах города.	<p>1. Учить согласовывать работу рук и ног при плавании в стиле «кроль».</p> <p>2. Развивать ориентировку в воде, прыгучесть.</p> <p>3. Способствовать оздоровлению посредством создания хорошего настроения; вызывать приятные эмоции.</p> <p>4. Продолжать расширять представления о правилах поведения в городе, элементарных правилах дорожного движения</p>	Разные виды транспорта
	3 неделя		Белгородский край (достопримечательности, промышленность, известные соотечественники, профессии, связанные со спецификой родного края).	<p>1. Совершенствовать: движения рук без выноса из воды, с выносом; развивать дыхание: с задержкой с поворотом головы.</p> <p>2. Развивать внимание, ловкость</p> <p>3. Формировать правильную осанку.</p> <p>4. Вызвать чувство радости и удовлетворения от движений в воде.</p>	
	4 неделя	Моя страна	Моя родная страна. Природные богатства. Города. Государственные праздники.	<p>1. Закрепление полученных навыков: постепенное усложнение движений в играх;</p> <p>2. Совершенствование координационных возможностей, дыхательных упражнений.</p> <p>3. Развивать внимание, быстроту.</p>	Кто смелее и быстрее?
	1 неделя	История России	Как жили люди на Руси. Роль каждого поколения в разные периоды	<p>1. Учить выполнять гребковые движения в разных положениях: стоя в бассейне, в движении, сочетать работу рук с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха.</p>	

			истории страны.	2.Развивать ловкость, смелость, внимание. 3.Воспитывать дружеские взаимоотношения.	
декабрь	2 неделя		Великие люди, прославившие Россию.	1.Продолжать работу по закреплению навыков: с опорой в ногах, без опоры, в разных положениях – вытянуты, сжаты, разведены, попеременно движению руками. 2.Обращать внимание на произвольное дыхание в ритме работы рук. 3.Развивать координацию движений , ловкость, внимание.	
	3 неделя	Новый год	Готовимся к новому году (изготовление подарков, создание предметно-развивающей среды)	1.Совершенствование техники плавания кролем на груди, спине при помощи ног. 2. Развивать скоростные качества: выносливость, координацию движений, глазомер. 3.Воспитывать дружеские отношения.	Зимние забавы
	4 неделя		Новый год шагает по планете. Новогодние традиции разных стран.	1.Продолжать упражнять детей в плавании кролем на груди, спине при помощи ног. 2.Формировать правильную осанку. 3.Развивать ловкость и двигательные навыки на воде. 4.Вызвать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику.	Новогодняя сказка
январь	3 неделя	Зима	Сезонные изменения в природе. Погода. Наблюдения на участке д/с. Поведение птиц, животных.	1.Закреплять на суше имитацию гребковых движений руками (кроль) на груди-спине; на воде в сочетании с дыхательными упражнениями. 2.Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду. 3.Развивать ловкость, внимание.	Зима

	4 неделя		Зимние виды спорта, забавы. Безопасное поведение зимой.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить плавать на груди-спине с различным положением рук с доской, мячом. 2. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха. 3. Преодоление страха перед водой. 4. Продолжать знакомить с зимой, с зимними в. спорта. 	Быстрые и ловкие
февраль	1 неделя	День защитника Отечества	Рода войск. Военная техника. Военная атрибутика.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники пл. кролем на груди и спине при помощи ног с подвижной опорой. 2. Закрепление умения лежать на поверхности воды. 3. Развитие подвижности плечевых суставов. 4. Продолжать расширять представления детей о Российской армии. 	Защитники Родины
	2 неделя		Богатыри земли русской.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники скольжения на груди и спине с работой ног, как при плавании кролем. 2. Формирование правильной осанки. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения. 	Мы сегодня моряки
	3 неделя		Великие полководцы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине при помощи ног. 2. Развитие ловкости и двигательных навыков на воде. 3. Воспитывать в духе патриотизма, любви к Родине. 	
	4 неделя		Воинские награды, достижения моей семьи.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног с подвижной опорой. 2. Закрепление умения лежать на поверхности воды. 3. Развитие подвижности плечевых суставов. 	
Март	1 неделя	Международный женский день	Все о девочках (воспитание нравственных качеств) Праздник мам.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине при помощи ног. 2. Развитие ловкости и двигательных навыков на воде. 3. Воспитывать бережное и чуткое отношение к близким. 	Путешествие с дельфином

	2 неделя		Мамины помощники. Трудовые обязанности в семье.	1.Совершенствование техники работы рук как при плавании кролем на груди с выдохом в воду. 2.Побуждать анализировать и оценивать свои достижения. 3.Развитие подвижности плечевых суставов. 4.Воспитание решительности, уверенности в своих силах.	
	3 неделя	Народная культура И традиции	Русская народная игрушка. Народные промыслы. Русский фольклор.	1.Учить контролировать свои движения. 2.Совершенствование техники плавания облегчёнными способами «кроль на груди», «кроль на спине». 3.Развитие двигательных навыков и нравственно-волевых качеств. 4.Воспитание интереса, инициативы.	Русские народные игры
	4 неделя		Искусство народов мира.	1.Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств. 2.Развитие координационных возможностей. 3.Повышение эмоционального состояния детей и активность. 4.Развивать стремление к активной деятельности.	Игры народов мира
апрель	1 неделя	Весна	Сезонные изменения в природе. Труд человека весной.	1.Совершенствование техники плавания облегчёнными способами «кроль на груди», «кроль на спине». 2.Развитие двигательных навыков и нравственно-волевых качеств. 3.Воспитание интереса, инициативы.	Лети-лети лепесток
	2 неделя		Космос. День Земли.	1.Побуждать скольжению на груди с движениями ног. 2.Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. 3.Совершенствовать умение скользить на спине, согласовать движения. 4.Расширять представление детей о космосе. 5.Развивать воображение, внимание.	Мы - космонавты

	3 неделя	Прилет птиц. Живая и неживая природа. Животный мир (появляются детёныши).	1. Развивать ориентировку, помочь почувствовать сопротивление воды, 2. Продолжать учить работать ногами. 3. Отрабатывать согласованность действий. 4. Воспитывать бережное отношение к природе.	Весна
--	-------------	---	--	-------

О чём узнают дети

Дети узнают новые способы построений и перестроений в воде. Совершенствуют основные способы плавания, изучают дополнительные комбинированные. Учатся плавать под водой, открывать глаза, ориентироваться в воде. Узнают новые варианты выполнения упражнений и игр в воде. Принимают участие в эстафетах.

Становятся более самостоятельными. Учатся приёмам самопомощи, взаимопомощи и помощи тонущему. Сформируются основные гигиенические навыки, следит за своим опрятным видом.

Что осваивают дети

Дети продолжают совершенствовать двигательные умения работы ногами и руками брасом, кролем на спине и груди. Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Нырание и плавание под водой с открытыми глазами, доставание предметов со дна бассейна. Учатся расслабляющим упражнениям в воде и приёмам отдыха на воде непосредственно.

Чистыми и опрятными, без каких либо проявлений на коже приходят в бассейн. Умеют свободно, быстро, аккуратно раздеваются, одеваются; самостоятельно и быстро мыться под душем с мылом и губкой; тщательно вытирать все тело в определенной последовательности; осторожно сушить волосы под феном; следить за чистотой своего нательного белья и принадлежностей для бассейна.

Упражнения и игры

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Водолазы», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

3. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

II младшая группа

Месяц	Содержание	Форма организации
Октябрь	«Правила поведения в бассейне»	памятка
	«Бассейн»	консультации
	Практические советы по преодолению водобоязни	рекомендации
Ноябрь	О пользе купания для детей	консультация
	Подготовительные упражнения по плаванию для детей младшего возраста	консультация
	Для развития кистей «Сорока», «Ладушки»	упражнения
Декабрь	Детское плавание в сенсорной ванне	консультация
	Осваивать вдох и выдох в воду.	упражнение
Январь	Плаваем, играем - здоровье укрепляем	консультация
	Для развития кистей: «Тук-тук», «Солнышко», «Сорока»	рекомендации
	«Путешествие на корабле»	День открытых дверей
Март	Безопасность ребенка в ванне	памятка
	Купание без слез	консультация
Апрель	Безопасность ребенка в воде	памятка

Средняя группа

Месяц	Содержание	Форма организации
Октябрь	«Правила безопасного поведения в бассейне»	памятка
Ноябрь	«О пользе купания для детей»	консультация
	«Что такое-здоровье»	буклет
Декабрь	Плаваем, играем - здоровье укрепляем	консультация
Январь	Влияние плавания на организм ребенка	консультация
Февраль	«Мы ребята смелые, умелые»	День открытых дверей
	Закаливание организма с использованием упражнений и игр на воде	консультация
Март	Вода дарит здоровье	консультация
Апрель	Безопасность ребенка в воде	памятка

Старшая группа

Месяц	Содержание	Форма организации
Октябрь	«Правила безопасного поведения ребенка в	рекомендации

	бассейне»	
	«Плавание - одно из важнейших звеньев в воспитании детей»	консультация
Ноябрь	Плавание как средство закаливания	консультация
Декабрь	Значение плавания	консультация
	«В здоровом теле- здоровый дух»	буклет
Январь	«Роль семьи в воспитании здорового ребенка»	консультация
	Организация спортивного уголка дома	рекомендации
Февраль	Значение плавания в физическом развитии ребенка	консультация
	«Путешествие с капитаном Врунгелем»	День открытых дверей
Март	Плавание- здоровье детей»	консультация
	Точечный массаж	памятка
	"Здоровые родители - здоровые дети»	консультация
Апрель	Безопасность ребенка в воде	памятка

Подготовительная группа

Месяц	Содержание	Форма организации
Октябрь	«Плавание - одно из важнейших звеньев в воспитании детей»	консультация
Ноябрь	Плавание как средство оздоровления детей в ДОУ	консультация
Декабрь	«Влияние плавания на организм детей»	консультация
	О плавании всерьез	консультация
	«В здоровом теле - здоровый дух»	буклет
Январь	«Роль семьи в воспитании здорового ребенка»	консультация
Февраль	Плавание, как средство закаливания и гигиеническое воспитание детей.	консультация
	Что такое здоровье	буклет
	23 февраля	совместный праздник
Март	Плавание- здоровье детей»	консультация
	"Здоровые родители -здоровые дети»	консультация
Апрель	Безопасность ребенка в воде	памятка

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

II младшая группа

Достижения ребёнка:

- Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается в воде.
- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с надувными игрушками.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, двигается в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- С большим желанием вступает в общение с другими детьми при выполнении игровых упражнений в воде и в подвижных играх.
- Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения на воде. Стремится соблюдать элементарные правила гигиены.
- С удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания (самостоятельно одеться и раздеться, одежда сложена аккуратно, сам научился мыться мочалкой и вытираться полотенцем).
- С интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем, слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания и т. п.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Ребенок малоподвижен, боится отойти от бортика.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая, боится полностью погрузиться в воду.
- Не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей.
- Не желает вступать в общение с инструктором по плаванию и другими детьми для выполнения игровых упражнений в воде и участия в подвижных играх, не инициативен, его результаты ниже минимальных.
- Ребенок не проявляет интереса к правилам безопасного поведения.
- Не имеет крайне скромные представления о правилах личной гигиены.
- Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов одевания, мытья мочалкой, протираться полотенцем, постоянно ждет помощи взрослого.

Средняя группа

Достижения ребёнка:

- Ребенок гармонично физически развивается, в воде проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений и упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

- Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и инструктором, контролирует и соблюдает правила.

- Ребенок с интересом познает правила безопасного поведения на воде, узнает как можно больше об опасных и безопасных ситуациях, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, разгадывает загадки.

- Умеет привлечь внимание взрослого в случае возникновения непредвиденных и опасных для жизни и здоровья ситуаций.

- Осуществляет перенос опыта безопасного поведения в игру.

- Умеет в угрожающих жизни и здоровью ситуациях позвать на помощь.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья, часто болеет. Редко посещает плавательный бассейн.

- Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений в воде. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа инструктора по плаванию.

- Затрудняется в оценке движений других детей, выделении их ошибок, нарушении правил в играх. Сам нарушает правила в играх.

- Ребенок не всегда самостоятельно играет в подвижные игры на воде, активно общаясь со сверстниками и инструктором по плаванию, редко проявляет творчество, инициативность, не контролирует правила.

- У ребенка не проявляется интерес к освоению правил безопасного поведения на воде. Он сам становится источником возникновения опасных ситуаций в отношениях со сверстниками, часто травмируется.

- Несмотря на предупреждение взрослого, не проявляет осторожность при движении по обходным дорожкам.

Старшая группа

Достижения ребёнка:

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт в плавании богат.

- Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым игровым упражнениям в воде, избирательность при выполнении плавательных упражнений.

- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет игровые упражнения в воде. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.

- Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

- Ребенок имеет представления о своем здоровье, знает, как можно поддержать, укрепить и сохранить его.

- Опрятный приходит на занятия. Следит за чистотой нижнего белья, следит за ногтями на руках и ногах, перед занятием прибирает волосы.

- Ребенок умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения на воде.

- Умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), высказаться о своем самочувствии, назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган.

- Проявляет интерес к закаливающим процедурам и упражнениям выполняемых в воде.

- Готов оказать элементарную помощь себе и другому.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья. Часто болеет и пропускает занятия в бассейне, от этого у него плавательный опыт беден (малый объем освоенных основных движений в воде, плохо знаком с игровыми упражнениями и играми).

- Не проявляет интереса к новым упражнениям на воде.

- Представления о правилах личной гигиены: необходимости мыться, подстригать ногти, надевать чистую одежду; о правилах безопасного поведения на воде носят поверхностный, формальный характер. Ребенок не проявляет интереса к проблемам здоровья.

- Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, своими вещами и игрушками. Требуется постоянное напоминание и помощь взрослого.

- Ребёнок неохотно откликается на просьбы о помощи взрослому или другому ребёнку.

Подготовительная группа

Достижения ребёнка:

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт в воде богат.

- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет упражнения в воде. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

- Ребенок имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

- Знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека и необходимости охраны своего здоровья.

- Знаком с правилами здорового образа жизни (режим дня, питание, правила гигиены, занятия плаванием, физкультурой и спортом, закаливание).

- Умеет обслуживать себя и пользоваться полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (мыть руки, мыться мочалкой, мыть уши, причесывать волосы, приходиться опрятным в детский сад и т.п.).

- Способы определить состояние своего здоровья (здоров или болен), назвать и показать, что именно болит, какая часть тела, орган.

- Оказывает элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья. Не посещает или редко посещает занятия в бассейне.

- Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных плавательных упражнений. Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.

- Допускает нарушение правил в подвижных играх на воде, чаще всего в силу недостаточной подготовленности.

- Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов; к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками.

- Не имеет привычки к постоянному выполнению культурно-гигиенических навыков. Выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, элементарные правила здорового образа жизни только при напоминании взрослого.

- Проявляет равнодушие по отношению к больному члену семьи, к заболевшему сверстнику.

5. РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА.

Оборудование бассейна

1. Резиновые массажные коврики 30х30.
2. Коврики разного размера.
3. Термометр комнатный.
4. Термометр для воды
5. Плавательные доски.
6. Надувные круги
7. Мячи разного размера.
8. Плавающие игрушки «Кораблики», «Цветы»
9. Обручи.
10. Тонущие колечки .
11. Резиновые игрушки.
12. Камушки, ракушки.
13. Ведерки, лейки, «ракушки», «звездочка» пластмассовые

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Литература

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003

2. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.