

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

**Рассмотрено:**

на педагогическом совете  
МБДОУ ДС №31 «Журавлик»  
протокол №1 от 01.09.2020г.

**Утверждено:**

приказом заведующего  
МБДОУ ДС №31 «Журавлик»  
от 01.09.2020г. №102

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре (плавание)  
на 2020-2021 учебный год**

Инструктор по физической культуре (плавание)  
Арутюнян З.А.

## Содержание

1.	Пояснительная записка.....	<i>стр. 2</i>
1.1.	Возрастные и индивидуальные особенности детей .....	<i>стр. 3</i>
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы .....	<i>стр.5</i>
2.	Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».....	<i>стр. 8</i>
2.1.	с 3 до 4 лет .....	<i>стр. 8</i>
2.2.	с 4 до 5 лет .....	<i>стр. 9</i>
2.3.	с 5 до 6 лет .....	<i>стр. 10</i>
2.4.	с 6 до 7 лет .....	<i>стр. 10</i>
3.	Учебный план .....	<i>стр. 11</i>
4.	Перспективно-тематическое планирование .....	<i>стр. 12</i>
5.	Перспективный план взаимодействия с родителями .....	<i>стр. 41</i>
6.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	<i>стр. 43</i>

### 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.

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 и адаптированной основной образовательной программ дошкольного образования 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

**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.

## **1.1. Возрастные и индивидуальные особенности детей**

### ***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 четвёртого года жизни произвольно. 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.

*Индивидуальные особенности детей II младшей группы №7*

Воспитанники группы активны, общительны, идут на контакт со взрослыми и сверстниками, любознательны, любят играть в подвижные игры в воде.

*Индивидуальные особенности детей II младшей группы №12*

Воспитанники проявляют активность и любознательность к занятиям по плаванию, владеют соответствующими возрасту основными движениями. Не все дети умеют опускать лицо в воду.

***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.

*Индивидуальные особенности детей средней группы №4*

Дети группы активны, жизнерадостны, коммуникабельны, идут на контакт со взрослыми и сверстниками, любознательны, проявляют интерес к разнообразным игровым упражнениям в воде с различными физкультурными пособиями, свободно ориентируются в акватории бассейна.

*Индивидуальные особенности детей средней группы №8*

Воспитанники группы проявляют активность к занятиям по плаванию. Есть несколько детей с низким развитием крупной и мелкой моторики рук, что приводит к трудностям в манипулировании предметами в воде. Есть дети, которые затрудняются внимательно воспринимать показ инструктора, самостоятельно выполнять физическое упражнение в воде.

***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.

*Индивидуальные особенности детей старшей группы №11*

В двигательной деятельности воспитанники данной группы проявляют хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Плавательный опыт детей достаточно богат, однако, некоторые дети не проявляют интереса к новым физическим упражнениям на воде, избирательности и инициативы при выполнении упражнений; слабо контролируют способ выполнения плавательных упражнений, что отражается на качестве движений в воде.

*Индивидуальные особенности детей старшей группы №6*

Основной контингент - дети с ОНР: По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты. Есть лидеры, в поведении которых четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Однако, некоторые дети не проявляют интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений; слабо контролируют способ выполнения упражнений, что отражается на качестве движений.

***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.

#### *Индивидуальные особенности детей подготовительной группы №9*

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Дети способны быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками в бассейне.

#### *Индивидуальные особенности детей подготовительной группы №11*

Проявляют интерес к разнообразным физическим упражнениям в бассейне, действиям с различными физкультурными пособиями, у них появилась настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности, но не которые дети подвержены настроению.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

### **II младшая группа**

- 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**

- 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**

- 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**

- 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, приходить 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.

## **2. Описание содержания образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка по образовательной области «Физическое развитие»**

«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, 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, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В ходе освоения образовательной области «Физическое развитие» решаются следующие образовательные задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **2.1. с 3 до 4 лет**

#### ***Задачи:***

- 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, враспынную;

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.

##### ***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».

### **Региональный компонент**

Реализация регионального компонента основывается на включении народных игр на основе фольклора Белгородского края в образовательную деятельность по физическому развитию («Ручеек», «Карусель», «Пчелы»).

## **2.2. с 4 до 5 лет**

### ***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.

### **Региональный компонент**

Реализация регионального компонента основывается на включении народных игр на основе фольклора Белгородского края в образовательную деятельность по физическому развитию («Зайчик»,

«Дударь», «Солнышко»).

### 2.3. с 5 до 6 лет

#### **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.

### Региональный компонент

Ознакомление дошкольников со спортивными сооружениями Белгородской области (ДЮСШ «Молодость», ОЭМК бассейн, СДЮСШОР «Юность», СДЮСШОР №1 по художественной гимнастике и легкой атлетике). Ознакомление с видами спорта, активно развивающимися в Белгородской области: волейбол, баскетбол, греблей на байдарках и каноэ, легкая атлетика, тяжелой атлетикой, бокс, кикбоксингом, прыжков на батуте, прыжки на акробатической дорожке двойном мини-трампе.

Включение в образовательную деятельность по физическому развитию подвижных и хороводных игр Белгородской области («Дрёма», «В круги», «Медом или сахаром», «Наоборот», Полетушки»).

### 2.4. с 6 до 7 лет.

#### **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, 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.

### Региональный компонент

Ознакомление дошкольников со спортивными сооружениями Белгородской области (Спорткомплекс имени Светланы Хоркиной, Дворец водного спорта ОМК, бассейн «Дельфин», Дворец спорта «Аркада», стадион ПромАгро). Знакомство с историей развития отдельных видов спорта на Белгородчине (легкая атлетика, кикбоксинг, боевое самбо, бокс, плавание, футбол, гимнастика), знаменитыми спортсменами (Хоркина Светлана, Емельяненко Федор, Исаев Алексей, Чернятина Елена, Полянский Дмитрий) и спортивными традициями Белогорья (оздоровительные пробеги, зарядки с чемпионами, велопробеги, Дни физкультурника, Дни здоровья). Включение в образовательную деятельность по физическому развитию подвижных и хороводных игр Белгородской области («Собачка», «Селезень и утка», «Зеленая репка», «Заря-Заряница», «Алфавит», «Змея», «Сковорода»).

### 3. Учебный план

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<i>Физкультурные занятия (бассейн)</i>				
Занятия в бассейне	1 раза в неделю по 15 минут	1 в неделю по 20 минут	1 раза в неделю по 25 минут	1 раз в неделю по 30 минут
<i>Спортивный досуг</i>				
Спортивные праздники	1 раза в год	1 раза в год	2 раза в год	
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал			

### Расписание непосредственно образовательной деятельности с детьми на 2019-2020 учебный год

понедельник	09.00-09.15/ 09.25-09.40 II младшая №12 09.50-10.10/ 10.20-10.40 старшая №10
вторник	09.00-09.15/ 9.25-9.40 II младшая №7 09.50-10.20/ 10.30-11.00 подготовительная №9
среда	09.00-09.20/ 09.30-09.50 средняя №4
четверг	09.00-09.20/ 09.30-09.50 средняя №8
пятница	09.00-09.25 старшая №6 09.40-10.10/ 10.20-10.50 подготовительная №11

### 4. Перспективно-тематическое планирование II младшая группа

Месяц	Тема	Период	Задачи
<b>Сухой бассейн</b>			

Сентябрь	Я в детском саду	1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Познакомить детей с построением стайкой.</li> <li>2.Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке.</li> <li>3.Упражнять детей в прокатывании мяча двумя руками.</li> <li>4.Вызвать у детей радость от возвращения в детский сад.</li> <li>5.Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.</li> </ol>
		2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять детей в ползании на средних четвереньках по прямой.</li> <li>2. Повторить ходьбу по извилистой дорожке.</li> <li>3.Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>4.Воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к играм с движениями.</li> </ol>
	Азбука безопасности	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей с ходьбой и бегом в рассыпную</li> <li>2.Упражнять в катании мяча двумя руками друг другу в паре</li> <li>3.Упражнять в ползании на средних четвереньках</li> <li>4.Закрепить навык ходьбы по извилистой дорожке, сохраняя равновесие</li> <li>5.Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве</li> <li>6.Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.</li> </ol>
		4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте</li> <li>2.Упражнять в прокатывании мяча, добиваясь сохранения направления движения мяча</li> <li>3.Закрепить навык ползания на средних четвереньках</li> <li>4.Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.</li> <li>5. Расширять представления детей об осени.</li> </ol>
октябрь	Осень, осень в гости просим	1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей с построением в колонну, ходьбой и бегом в колонне</li> <li>2.Упражнять в перешагивании через предметы</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах</li> <li>4. Закрепить умение прокатывать мяч в парах.</li> <li>5. Развивать умение замечать красоту осенней природы.</li> </ol>
		<b>В бассейне</b>	
		2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Рассказать детям о пользе плавания; ознакомить с основными правилами поведения в нем.</li> <li>2.Побуждать бросать мяч из-за головы.</li> <li>3.Воспитывать безбоязненное отношение к воде.</li> <li>4. Знакомить с правилами безопасного поведения на природе.</li> </ol>
	Мама, папа, я – дружная семья	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Знакомить детей с сопротивлением воды, двигаться по дну, не бояться воды.</li> <li>2.Побуждать бросать мяч из-за головы двумя руками.</li> <li>3.Воспитывать безбоязненное отношение к воде, брызгать</li> </ol>

			<p>двумя руками.</p> <p>4. Знакомить с особенностями поведения лесных зверей осенью.</p>
		4 неделя	<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>
Ноябрь	Город мой родной	1 неделя	<p>1. Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>2. Упражнять самостоятельно ходить с гребковыми движениями рук.</p> <p>3. Воспитывать дружеские отношения.</p> <p>4. Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом.</p> <p>5. Расширять представления о своем внешнем облике</p>
		2 неделя	<p>1. Учить детей не бояться попаданию воды на лицо, двигаться в разных направлениях; переходить от одного бортика к другому, не толкаясь, энергично разгребая воду руками.</p> <p>2. Развивать смелость, ловкость.</p> <p>3. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.</p>
	Мир игрушки	3 неделя	<p>1. Продолжать двигаться самостоятельно, ориентироваться в пространстве, не бояться попадания воды на лицо.</p> <p>2. Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.</p>
		4 неделя	<p>1. Продолжать учить самостоятельно двигаться в разных направлениях.</p> <p>2. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем.</p> <p>3. Развивать координацию</p>
<b>Физкультурный досуг «К мишке в гости»</b>			
Декабрь	Зимушка – зима у нас в гостях	1 неделя	<p>1. Продолжать упражнять детей в умывании делать вдох и выдох в воду - по-дуть на воду.</p> <p>2. Приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>3. Знакомить с элементарными правилами дорожного движения.</p> <p>4. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.</p>
		2 неделя	<p>1. Продолжать ориентироваться в бассейне.</p> <p>2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками</p> <p>3. Закреплять знания цвета.</p> <p>4. Воспитывать уверенность, не боязнь к воде.</p>
	К нам приходит Новый год	3 неделя	<p>1. Упражнять детей в погружении в воду с головой.</p> <p>2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.</p>

		4 неделя	1.Продолжать закреплять умение делать выдох в воду. 2.Приучать не бояться воды. 3. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
Январь	Зимние забавы	3 неделя	1.Продолжать учить детей безбоязненно двигаться по дну, обливать себя. 2.Закреплять умение проходить в обруч. 3.Воспитывать желание активно выполнять упражнения.
		4 неделя	1.Продолжать двигаться самостоятельно, ориентироваться в пространстве, не бояться попадания воды на лицо. 2.Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.
<b>Спортивный праздник «В гости к русалкам»</b>			
Февраль	Я в детском саду (профессии детского сада)	1 неделя	1.Продолжать учить детей безбоязненно двигаться по дну, обливать себя. 2.Закреплять умение проходить в обруч. 3.Воспитывать желание активно выполнять упражнения.
		2 неделя	1.Продолжать двигаться самостоятельно, ориентироваться в пространстве, не бояться попадания воды на лицо. 2.Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.
	Я расту здоровым	3 неделя	1. Познакомить детей выполнением упражнений в ролях; 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на высоких четвереньках 3.Упражнять в прыжках в длину с места с активным взмахом рук 4. Закрепить умение ловить и бросать мяч, координируя направление и силу броска 5.Развивать равновесие, ловкость; быстроту, выразительность имитационных движений.
		4 неделя	1. Упражнять детей перелезть через бревно боком 2.Упражнять в ходьбе из обруча в обруч 3.Закрепить умение выполнять прыжок в длину с места, координируя движения рук и ног 4. Развивать равновесие, ловкость.
<b>Спортивное развлечение «Зимние забавы»</b>			
Март	Книжки для малышек	1 неделя	1.Продолжать учить приседать с погружением с головой, с выдохом в воду. 2.Развивать смелость, ориентировку. 3.Знакомить с зимними видами спорта.
		2 неделя	1.Учить всплывать и лежать на воде. 2.Ознакомить детей с упражнениями, помогающие всплыванию. 3.Добиваться самостоятельной ориентировки в воде.
	Весна пришла!	3 неделя	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.
		4 неделя	1.Приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки.

			<p>2.Учить приседать с погружением с головой, с выдохом в воду.</p> <p>3.Упражнять в выполнении вращательных движений руками.</p> <p>4. Приучать действовать уверенно.</p>
Апрель	Природа вокруг нас	1 неделя	<p>1.Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде.</p> <p>2.Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.</p> <p>3. Развивать смелость, безбоязненное отношение к воде</p>
		2 неделя	<p>1.Ознакомить с упражнением- открыванием глаз в воде.</p> <p>2.Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде.</p> <p>3.Вспитывать уверенность в своих силах.</p>
	Мир вокруг нас	3 неделя	<p>1. Формировать умение открывать глаза в воде.</p> <p>2.Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде.</p> <p>3.Воспитывать смелость.</p>
		4 неделя	<p>1.Ознакомить со скольжением на груди.</p> <p>2.Продолжать формировать умение открывать глаза в воде.</p> <p>3.Продолжать знакомить с устным народным творчеством.</p> <p>4.Добиваться активности детей.</p>
Май	Мир природы и красоты	1 неделя	<p>1.Побуждать всплывать, лежать и скользить на спине.</p> <p>2.Упражнять детей в скольжении на груди.</p> <p>3.Добиваться самостоятельности и активности.</p>
		2 неделя	<p>1.Продолжать умение всплывать и лежать на воде.</p> <p>2.Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.</p> <p>3. Приучать активно играть в воде.</p>
	Я в мире людей	3 неделя	<p>1. Формировать представление о смыкании и размыкании обычным шагом.</p> <p>2.Познакомить с бегом, догоняя убегающего.</p> <p>3.Поупражнять детей в поднимании на возвышение.</p> <p>4.Развивать координацию при выполнении прямого галопа.</p> <p>5.Развивать глазомер в бросках предметов в цель двумя руками.</p>
		4 неделя	<p>1.Формировать умение убежать от догоняющего.</p> <p>2.Упражнять в лазании по гимнастической лестнице.</p> <p>3.Развивать равновесие, поднимаясь на возвышение. Поднимании на возвышение.</p> <p>4.Воспитывать у детей самостоятельность при выполнении знакомого упражнения.</p>
<b>Физкультурный досуг «Весенняя капель»</b>			
Июнь	Здравствуй, лето!	1 неделя	<p>Познакомить детей с элементами игры в бадминтон.</p> <p>Упражнять в ловле, метании волана на дальность, упражнять в равновесии, развивать у детей умение самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями инструктора.</p>
		2 неделя	<p>1.Продолжать знакомить детей с элементами игры в бадминтон, познакомить с инвентарем для игры в</p>

			<p>бадминтон - воланом.</p> <p>2. Упражнять в ловле, метании волана на дальность.</p> <p>3. Развивать ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.</p>
	<b>Лето без опасности</b>	3 неделя	Упражнять в умении ходить и бегать в рассыпную, строиться по команде в круг и колонну; выполнять движения в соответствии с образцом, сохраняя правильное положение тела.
		4 неделя	Развивать интерес детей к подвижным играм с бегом и прыжками, закрепить игровые упражнения с мячами.
Июль	<b>Если добрый ты?</b>	1 неделя	<p>1. Упражнять в беге со сменой направления движения, в прыжках с места в длину.</p> <p>2. Закрепить умение действовать по сигналу в игре.</p>
		2 неделя	Упражнять детей в ходьбе, беге, равновесии; развивать интерес детей к физической культуре
	<b>Мы дружим со спортом.</b>	3 неделя	<p>1. Формировать и закреплять у детей двигательные навыки и умения при выполнении основных движений и различных упражнений.</p> <p>2. Упражнять в основных видах движений, требующих проявления координационных способностей.</p>
		4 неделя	Формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм, обучать игре в команде, развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память, развивать интерес к спортивным играм, развивать чувство товарищества.
Август	<b>Радужное лето</b>	1 неделя	<p>1. Совершенствовать умение метать в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>2. Развивать и закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием.</p>
		2 неделя	<p>1. Закрепить навык ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки;</p> <p>2. Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками;</p> <p>3. Упражнять в ходьбе из обруча в обруч с мячом в руках.</p> <p>4. Закрепить навык мягко пружинить ноги в прыжках с продвижением вперед.</p>
	<b>До свидания, лето!</b>	3 неделя	<p>1. Формировать навык ходьбы с дополнительными заданиями.</p> <p>2. Упражнять детей активному замаху руками при броске мяча из-за головы через шнур.</p> <p>3. Упражнять детей в прыжках со сменой положения ног.</p> <p>4. Развивать равновесие в ходьбе с куба на куб.</p>
		4 неделя	<p>1. Формировать умение ходить по наклонной поверхности.</p> <p>2. Упражнять детей в ловле мяча.</p> <p>3. Упражнять в подтягивании по скамейке.</p> <p>4. Развивать силу рук, равновесие, ловкость.</p>

**Спортивное развлечение «Необычная прогулка»**

**Средняя группа**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Период</b>	<b>Развернутое содержание работы</b>
Сентябрь	<b>Я и мои друзья</b>	1 неделя	1.Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы. 2. Закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.
		2 неделя	1. Расширять представления о профессиях сотрудников детского сада. 2. Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч. 3. Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать по веревку, не касаясь руками пола. 4. Учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы.
	<b>Азбука безопасности</b>	3 неделя	1. Упражнять детей в ползании на средних и низких четвереньках по прямой. 2. Упражнять в беге с изменением темпа движения. закрепить навык прыжков на месте, добиваясь их ритмичности. 3. Развивать равновесие в ходьбе по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы.
		4 неделя	1. Формировать навык бега, взявшись за одну руку (цепочкой). 2.Упражнять в катании обруча в парах. 3.Упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая перед собой мяч. 4.Воспитывать интерес к двигательной деятельности..
Октябрь	<b>Осень, осень в гости просим</b>	1 неделя	1. Формировать умение ходить со сменой направления по зрительному ориентиру; 2.Учить ходить по шнуру; упражнять в прыжках на одной ноге; 3.Развивать ловкость, точность движений; 4.Воспитывать умение совместно выполнять упражнения, прокатывая обручи между предметами 5. Дать представления об осеннем лесе, как сообществе
		2 неделя	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.
	<b>Папа, мама, я – дружная семья</b>	3 неделя	1.Приучить детей войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой. 2.Упражнять в передвижениях парами, держась руками 3.Воспитывать смелость. 4.Расширять представления детей об условиях, необходимых для жизни животных.

		4 неделя	<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>
Ноябрь	Моя малая родина (город, посёлок, село)	1 неделя	<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>
		2 неделя	<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>
	Мир игрушек	3 неделя	<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>
		4 неделя	<p>1. Развивать ориентировку, помочь почувствовать сопротивление воды,</p> <p>2. Продолжать учить работать ногами.</p> <p>3. Отрабатывать согласованность действий.</p> <p>4. Расширять представления о видах транспорта и его назначении.</p>
<b>Спортивный досуг «Водяной зоопарк»</b>			
Декабрь	Зимушка-Зима	1 неделя	<p>1. Учить детей выполнять скольжение.</p> <p>2. Продолжать учить делать движения ногами, как при плавании кролем.</p> <p>3. Закреплять умение различать цвета.</p> <p>4. Знакомить с сопротивлением воды.</p> <p>5. Приучать внимательно слушать педагога, реагировать на сигнал.</p>
		2 неделя	<p>1. Учить делать выдох в воду.</p> <p>2. Продолжать свободно передвигаться в воде.</p> <p>3. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.</p> <p>4. Развивать координацию движений.</p>
	К нам приходит Новый год	3 неделя	<p>1. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди.</p> <p>2. Разучивать движения ногами (стиль кроль).</p> <p>3. Развивать умение вести сезонные наблюдения, замечать красоту зимней природы.</p> <p>4. Воспитывать смелость, настойчивость.</p>

		4 неделя	1. Учить детей всплывать и лежать на спине. 2. Подготавливать к разучиванию движений руками. 3. Продолжать учить не бояться воды, обливать себя, умываться, дуть на воду. 4. Развивать фантазию
<b>Спортивный праздник «В гости к медвежонку умке»</b>			
Январь	Зимние забавы	3 неделя	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.
		4 неделя	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.
Февраль	Мир профессий и технических чудес	1 неделя	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.
		2 неделя	1. Побуждать передвижению по дну с выполнением гребков руками. 2. Упражнять в скольжении на груди с предметом в руках. 3. Воспитывать самостоятельность, смелость.
	Я расту здоровым	3 неделя	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
		4 неделя	1. Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. 2. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия. 3. Приобщать к русской истории через знакомство с былинами о богатырях.
Март	Книжника неделя	1 неделя	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.
		2 неделя	1. Закреплять навык открывания глаз в воде. 2. Приучать во время скольжения совершать выдох в воду. 3. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.

	<b>Весна пришла</b>	3 неделя	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
		4 неделя	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.
<b>Спортивное развлечение «Путешествие на корабле»</b>			
Апрель	<b>Путешествие в космос. Технические чудеса.</b>	1 неделя	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.
		2 неделя	1. Развивать ориентировку, помочь почувствовать сопротивление воды. 2. Продолжать учить работать ногами. 3. Отрабатывать согласованность действий. 4. Воспитывать бережные отношения к природе.
		3 неделя	1. Формировать умение перестраиваться в три колонны с места. 2. Упражнять детей в перебрасывании мяча в парах снизу и от груди. 3. Упражнять в ходьбе по буму с дополнительным заданием. 4. Закрепить умение выполнять пружинистые прыжки через предметы.
		4 неделя	1. Формировать представление о равнении по ориентиру и выполнять команду: «Равняйся», «Смирно!». 2. Упражнять детей ходить по наклонному бревну с взмахами рук. 3. Упражнять в прыжках через короткую скакалку. 4. Закрепить умение метать в горизонтальную цель. 5. Развивать умение ориентироваться в пространстве. 5. Привлекать детей к посильному труду на участке детского сада, в цветнике.
Май	<b>День Победы</b>	1 неделя	1. Формировать умение ходить спиной вперед; 2. Упражнять детей перелезть через верхнюю планку лестницы-стремянки; 3. Развивать равновесие в ходьбе по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине; 4. Закрепить умение прыгать через короткую скакалку. 5. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве 6. Формировать представления о празднике, посвященном Дню Победы.
		2 неделя	1. Упражнять детей метать в вертикальную цель. 2. Развивать равновесие в ходьбе по бревну с

			<p>перешагиванием через предметы.</p> <p>3. Развивать скоростные качества в беге.</p> <p>4. Воспитывать смелость при перелезании через лестницу-стремянку</p> <p>5. Расширять представления детей о лете.</p>
		3 неделя	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях.</p> <p>2. Развивать глазомер.</p> <p>3. Знакомить с летними видами спорта.</p>
		4 неделя	<p>1. Упражнять детей ходить по ограниченной поверхности с дополнительным заданием;</p> <p>2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч;</p> <p>3. Закрепить умение лазать по лестнице с усложнением;</p> <p>4. Развивать ловкость и быстроту реакции в беге с изменением темпа движения;</p> <p>5. Формировать представления о безопасном поведении в лесу.</p>
Июнь	<b>Здравствуй, лето!</b>	1 неделя	<p>Познакомить детей с элементами игры в бадминтон.</p> <p>Упражнять в ловле, метании волана на дальность, упражнять в равновесии, развивать у детей умение самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями инструктора.</p>
		2 неделя	<p>1. Продолжать знакомить с действиями с воланом.</p> <p>2. Упражнять в ловле волана, в прыжках, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3. Развивать умение ориентироваться на цветных дорожках.</p>
	<b>Лето без опасности.</b>	3 неделя	<p>1. Продолжать знакомить с действиями с воланом.</p> <p>2. Совершенствовать основные виды движений (ходьбу, бег, прыжки, метание).</p> <p>3. Упражнять в ловле, метании волана в горизонтальную цель, в прыжках на двух ногах.</p>
		4 неделя	<p>Развивать интерес детей к подвижным играм с бегом и прыжками, закрепить игровые упражнения с мячами.</p>
Июль	<b>Если добрый ты?</b>	1 неделя	<p>1. Упражнять в беге со сменой направления движения, в прыжках с места в длину.</p> <p>2. Закрепить умение действовать по сигналу в игре.</p>
		2 неделя	<p>Повысить интерес детей к упражнениям с бегом, ходьбой, подлезанием, прыжками.</p>
	<b>Мы дружим со спортом</b>	3 неделя	<p>1. Формировать и закреплять у детей двигательные навыки и умения при выполнении основных движений и различных упражнений.</p> <p>2. Упражнять в основных видах движений, требующих проявления координационных способностей.</p>
		4 неделя	<p>1. Закрепить знания детей о различных видах спорта, спортсменах;</p> <p>2. Дать элементарные представления о спортивных комплексах</p>

			3. Вызвать желание заниматься спортом, воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
Август	Радужное лето	1 неделя	1. Совершенствовать умение метать в горизонтальную и вертикальную цель. 2. Развивать и закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием.
		2 неделя	1. Закрепить навык ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки; 2. Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками; 3. Упражнять в ходьбе из обруча в обруч с мячом в руках. 4. Закрепить навык мягко пружинить ноги в прыжках с продвижением вперед.
	До свидания, лето!	3 неделя	1. Формировать навык ходьбы с дополнительными заданиями. 2. Упражнять детей активному замаху руками при броске мяча из-за головы через шнур. 3. Упражнять детей в прыжках со сменой положения ног. 4. Развивать равновесие в ходьбе с куба на куб.
		4 неделя	1. Формировать умение ходить по наклонной поверхности. 2. Упражнять детей в ловле мяча. 3. Упражнять в подтягивании по скамейке. 3. Закрепить умение в ходьбе из обруча в обруч. 4. Развивать силу рук, равновесие, ловкость.
<b>Физкультурный досуг «Вместе весело шагать»</b>			

### Старшая группа

Месяц	Тема	Период	Развернутое содержание работы
Сентябрь	Мы снова вместе!	1 неделя	1. Упражнять детей ходить по ограниченной поверхности с дополнительным заданием. 2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. 3. Закрепить умение лазать по лестнице с усложнением. 4. Развивать ловкость и быстроту реакции в беге с изменением темпа движения.
		2 неделя	1. Упражнять детей подбрасывать мяч вверх, бросать о пол и ловить его, не прижимая к груди; 2. Упражнять в ходьбе по скамейке с перешагиванием через предметы; 3. Закрепить умение прыгать на 2-х ногах с продвижением вперед с дополнительным заданием; 4. Развивать ловкость в эстафете с подлезанием.
	Азбука безопасности.	3 неделя	1. Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок. 2. Упражнять детей ползать на четвереньках между предметами. 3. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. 4. Развивать равновесие в ходьбе по буму на носках; развивать скорость реакции и прыгучесть.

			5. Расширять знания детей об осени, сезонных изменениях в природе.
		4 неделя	1. Упражнять детей ходить по шнуру, сохраняя равновесие. 2. Формировать умение бегать с преодолением препятствий. 3. Упражнять детей в бросании мяча о пол одной рукой. 4. Закрепить навык ползания на четвереньках между предметами. 5. Знакомить с русскими народными обычаями празднования сбора урожая.
Октябрь	Осень золотая.	1 неделя	1. Формировать умение выполнять повороты на месте прыжком. 2. Упражнять детей лазать по лестнице разноименным способом. 3. Упражнять в ходьбе по шнуру, сохраняя правильную осанку. 4. Закрепить умение отбивать мяч о пол (с усложнением).
		2 неделя	1. Вызвать у детей интерес занятиям плаванием. 2. Приступать 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.
	Город мой родной.	3 неделя	1. Приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Подготовить к погружению в воду с головой. 3. Учить отталкиваться одной двумя ногами с наклоном туловища над водой; закреплять положение рук; открывать глаза. 4. Развивать ориентировку в чаше бассейна.
		4 неделя	1. Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде, самостоятельно. 2. Учить различным видам отталкивания с одной и двух ног, наклоняться в воду с различным положением рук. 3. Воспитывать чувство радости, удовольствия
Ноябрь	Страна, в которой я живу.	1 неделя	1. Учить отталкиваться одной двумя ногами с наклоном туловища над водой; выполнять выдох в воду во время скольжения, открывать глаза 2. Научиться погружаться в воду с головой; ознакомить с выдохом. 3. Ориентироваться в чаше бассейна. 4. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.
		2 неделя	1. Продолжать учить выполнять гребковые движения в воде; выдох во время скольжения; пытаться скользить с одним выдохом 2. Приучать открывать глаза в воде. 3. Развивать смелость, ловкость 4. Расширять знания детей о самих себе, о своей семье.

	<b>Мир игрушек</b>	3 неделя	1. Побуждать детей отталкиваться от дна при увеличении глубины; открывать глаза в воде. 2. Упражняться в движении ног, как при плавании кролем. 3. Развивать ловкость, внимание.
		4 неделя	1. Закреплять навыки скольжения. 2. Подвести к освоению всплывания и лежания на воде. 3. Развивать гибкость, двигательную активность; 4. Воспитывать спортивный интерес к соревнованиям. 5. Расширять представления о правилах поведения в городе, элементарных правилах дорожного движения.
<b>Спортивное развлечение «Будем спортом заниматься» «Скольжение в сочетании с выдохом в воду «Дельфины»</b>			
Декабрь	<b>Зимушка - Зима.</b>	1 неделя	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	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.
	<b>Здравствуй, здравствуй, Новый год!</b>	3 неделя	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.
		4 неделя	1. Учить детей движениями рук, как при плавании кролем. 2. Побуждать сочетать скольжение с выдохом в воду. 3. Формировать правильную осанку.
<b>Музыкально-спортивный праздник «Веселые забавы»</b>			
Январь	<b>Зимние забавы.</b>	3 неделя	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.
		4 неделя	1. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем. 3. Развивать ориентировку, внимание. 4. Формировать познавательный интерес через экспериментирование с водой
Февраль	<b>Мир профессий.</b>	1 неделя	1. Приступать к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений - согласование движений рук с дыханием.

			<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>
		2 неделя	<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>
	<b>Защитники Отечества.</b>	3 неделя	<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>
		4 неделя	<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.Развивать ловкость, координацию движений</p>
<b><i>Спортивный праздник «Моряками стать хотим»</i></b>			
Март	<b>Мир интересных книг</b>	1 неделя	<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>
		2 неделя	<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>
	<b>Весна идет, весне дорогу!</b>	3 неделя	<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>

		4 неделя	<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.Развивать ловкость, координацию движений</p>
Апрель	Космическое путешествие.	1 неделя	<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>
		2 неделя	<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>
	Наша планета Земля.	3 неделя	<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>
		4 неделя	<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>
Май	День Победы	1 неделя	<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>
		2 неделя	<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.Формировать у детей обобщенные представления о весне как времени года</p>
	Я и мир вокруг	3 неделя	<p>1.Продолжать упражнять детей в движении рук, как при плавании кролем.</p> <p>2. Побуждать плавать на груди и на спине.</p> <p>3.Расширять знания о характерных признаках весны; о прилете птиц</p>

		4 неделя	1. Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок; 2. Упражнять детей ползать на четвереньках между предметами; 3. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча; 4. Развивать равновесие в ходьбе по буму на носках; развивать скорость реакции и прыгучесть; 5. Воспитывать собранность и внимательность на занятиях по физкультуре.
<b>Спортивное развлечение «Весенние старты»</b>			
Июнь	<b>Здравствуй, лето!</b>	1 неделя	1. Совершенствовать умения и навыки ходьбы, бега, прыжков разными способами, 2. Способствовать формированию здорового образа жизни. 3. Развивать ловкость, быстроту внимание, умение следовать правилам.
		2 неделя	1. Совершенствовать двигательные умения и навыки. 2. Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту в эстафетах и играх. 3. Воспитывать чувство взаимопомощи, внимания друг к другу.
	<b>Лето без опасности.</b>	3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
		4 неделя	1. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями. 2. Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.
Июль	<b>Если добрый ты?</b>	1 неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.
		2 неделя	1. Укреплять мышцы плечевого пояса; 2. Закреплять метания на дальность и в цель, улучшать точность двигательных действий; 3. Формировать целенаправленную двигательную активность в самостоятельной и организованной физкультурно-игровой деятельности с мячами
	<b>Мы дружим со спортом.</b>	3 неделя	1. Формировать представление о важности и пользе заниматься спортом для здоровья. 2. Развивать ловкость, глазомер, равновесие, быстроту. 3. Укреплять здоровье детей средствами самомассажа рук, разогревать и подготавливать мышцы к выполнению упражнений с мячом.
		4 неделя	1. Закрепить знания детей о различных видах спорта, спортсменах;

			<p>2. Дать элементарные представления о спортивных комплексах</p> <p>3. Вызвать желание заниматься спортом, воспитывать стремление к здоровому образу жизни.</p>
Август	Радужное лето.	1 неделя	<p>Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения.</p> <p>Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие при ходьбе по повышенной опоре</p>
		2 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, сохраняя правильную осанку; в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперёд, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями, закреплять умения правильно приземляться;</p>
	До свидания, лето!	3 неделя	<p>1. Совершенствовать умение детей прыгать с продвижением вперёд, пролезать под дугами, ползать на коленях;</p> <p>2. Закреплять умение ходить и бегать легко и ритмично;</p> <p>3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, двигательную память, ловкость.</p>
		4 неделя	<p>1. Прививать детям любовь к занятиям физической культурой и спортом</p> <p>2. Закреплять знания и умения, полученные на физкультурных занятиях.</p>
<b>Спортивный досуг «В гости к спортику»</b>			

### Старшая группа компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи

Месяц	Тема	Период	Развернутое содержание работы
Сентябрь	«Сегодня мы дошколята, а завтра – школьники»	1 неделя	<p>1. Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок.</p> <p>2. Упражнять детей ползать на четвереньках между предметами.</p> <p>3. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>4. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке на носках</p> <p>5. Воспитывать собранность и внимательность на занятиях по физкультуре.</p>
		2 неделя	<p>1. Упражнять детей подбрасывать мяч вверх, бросать о пол и ловить его, не прижимая к груди;</p> <p>2. Упражнять в ходьбе по скамейке с перешагиванием через предметы;</p> <p>3. Закрепить умение прыгать на 2-х ногах с продвижением вперед с дополнительным заданием;</p> <p>4. Развивать ловкость в эстафете с подлезанием.</p>
	«Волшебная страна»	3 неделя	<p>1. Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок.</p> <p>2. Упражнять детей ползать на четвереньках</p>

			<p>между предметами.</p> <p>3. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча.</p>
		4 неделя	<p>1. Упражнять детей ходить по шнуру, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Формировать умение бегать с преодолением препятствий.</p> <p>3. Упражнять детей в бросании мяча о пол одной рукой.</p> <p>4. Закрепить навык ползания на четвереньках между предметами.</p>
Октябрь	«Что нам осень подарила»	1 неделя	<p>1. Формировать умение выполнять повороты на месте прыжком.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе по шнуру, сохраняя правильную осанку.</p> <p>4. Закрепить умение отбивать мяч о пол (с усложнением).</p> <p>5. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.</p>
		2 неделя	<p>1. Вызвать у детей интерес занятиям плаванием.</p> <p>2. Приступать к освоению с водой.</p> <p>3. Ознакомить с некоторыми свойствами воды.</p> <p>4. Учить с поддержкой инструктора скольжению, использование плавательных досок.</p> <p>5. Воспитывать смелость, дружеские отношения.</p>
	«Краски осени чудесной»	3 неделя	<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>
		4 неделя	<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>
Ноябрь	«Кто как готовится к зиме»	1 неделя	<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>
		2 неделя	<p>1. Подвести к освоению всплывания и лежания на воде.</p> <p>2. Приучать открывать глаза в воде.</p> <p>3. Развивать смелость, ловкость.</p>

			4. Закреплять знания о правилах безопасного поведения в природе.
	<b>«Волшебный лес полон чудес»</b>	3 неделя	1. Побуждать детей отталкиваться от дна при увеличении глубины; открывать глаза в воде. 2. Упражняться в движении ног, как при плавании кролем. 3. Развивать ловкость, внимание.
		4 неделя	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.
	<b>«Я человек»</b>	5 неделя	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.
<b>Спортивное развлечение «За грибами в лес пойдем»</b>			
Декабрь	<b>«В гостях у портняжки»</b>	1 неделя	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	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.
	<b>«Что нам нравится зимой?»</b>	3 неделя	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 неделя	1. Учить детей движениями рук, как при плавании кролем. 2. Побуждать сочетать скольжение с выдохом в воду. 3. Формировать правильную осанку.
<b>Спортивный праздник «Новый год у ворот»</b>			
Январь	<b>«Птицам холодно зимой»</b>	3 неделя	1. Уметь в играх менять положение при скольжении, со спины – на груди; выполнять

			<p>гребковые движения.</p> <p>2. Развитие ловкости и двигательных навыков на воде.</p> <p>3. Воспитывать выдержку, добрые отношения в соревнованиях.</p>
		4 неделя	<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. Расширять представления детей об условиях, необходимых для жизни животных и птиц.</p>
Февраль	«С чего начинается Родина?»	1 неделя	<p>1. Упражнять детей в согласованности 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>
		2 неделя	<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>
	«Как дед мой и папа хочу быть солдатом»	3 неделя	<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>
		4 неделя	<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>
Март	«Как хорошо, что есть семья»	1 неделя	<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>

		2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.</li> <li>2.Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>3.Воспитывать смелость.</li> <li>4.Воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям.</li> </ol>
	<b>«Весна! Весна на улице»</b>	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Продолжать упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.</li> <li>2. Осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>3.Воспитывать смелость.</li> </ol>
		4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>2.Побуждать выполнять упражнения в ускоренном темпе.</li> <li>3.Закреплять навыки поведения в бассейне.</li> <li>4. Дать первичные представления об экосистемах, природных зонах (лес).</li> </ol>
Апрель	<b>«Мы едем, едем, едем...»</b>	1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>2.Побуждать выполнять упражнения в ускоренном темпе.</li> <li>3.Закреплять навыки поведения в бассейне.</li> </ol>
		2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Продолжать упражнять детей в движении рук, как при плавании кролем.</li> <li>2. Побуждать плавать на груди и на спине.</li> <li>3.Расширять знания детей о космосе.</li> </ol>
	<b>«Дом, в котором я живу»</b>	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в лазании по веревочной лестнице разноименным способом.</li> <li>2.Упражнять в подлезании под дуги.</li> <li>3.Развивать ловкость и координацию при перебрасывании мяча из руки в руку в движении по ограниченной поверхности.</li> <li>4.Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>
		4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение перестраиваться в пары в движении.</li> <li>2.Упражнять детей в ловле и бросании набивного мяча.</li> <li>3.Упражнять в лазании по веревочной лестнице одноименным способом.</li> <li>4.Закрепить умение пролезать в обручи боком, не касаясь руками пола и обода обруча головой;</li> <li>5.Способствовать развитию скоростных качеств;</li> </ol>

			развивать силу мышц рук и выносливость.
Май	«В мире животных»	1 неделя	1. Познакомить детей с челночным бегом. 2. Упражнять выполнять прыжок в высоту с разбега, акцентируя внимание на отталкивании одной ногой и приземлении на две ноги. 3. Упражнять в ходьбе по буму с мешочком на голове. 4. Развивать скоростно-силовые качества, бросая набивной мяч.
		2 неделя	1. Познакомить детей с размыканием из одной колонны в 3 приставным шагом; 2. Упражнять детей выполнять прыжок в высоту с разбега, подбирая толчковую ногу; 3. Упражнять в лазании по веревочной лестнице одноименным способом; 4. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастическому буму с дополнительным заданием
	«Книга наш лучший друг»	3 неделя	1. Познакомить детей с положением тела при старте на короткую дистанцию в беге; 2. Упражнять в прыжках в длину с разбега, добиваясь активного взмаха руками при отталкивании и выноса ног вперед перед приземлением. 3. Совершенствовать метание вдаль, добиваясь высокой траектории, необходимой для дальнего полета предмета. 4. Закрепить умение лазать по веревочной лестнице.
		4 неделя	1. Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок; 2. Упражнять детей ползать на четвереньках между предметами; 3. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча; 4. Развивать равновесие в ходьбе по буму на носках; развивать скорость реакции и прыгучесть; 5. Воспитывать собранность и внимательность на занятиях по физкультуре.
Июнь	Здравствуй, лето!	1 неделя	1. Совершенствовать умения и навыки ходьбы, бега, прыжков разными способами, 2. Способствовать формированию здорового образа жизни. 3. Развивать ловкость, быстроту внимание, умение следовать правилам.
		2 неделя	1. Совершенствовать двигательные умения и навыки. 2. Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту в эстафетах и играх.

			3. Воспитывать чувство взаимопомощи, внимания друг к другу.
	<b>Лето без опасности.</b>	3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
		4 неделя	1. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями. 2. Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.
Июль	<b>Если добрый ты?</b>	1 неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.
		2 неделя	1. Укреплять мышцы плечевого пояса; 2. Закреплять метания на дальность и в цель, улучшать точность двигательных действий; 3. Формировать целенаправленную двигательную активность в самостоятельной и организованной физкультурно-игровой деятельности с мячами
	<b>Мы дружим со спортом.</b>	3 неделя	1. Формировать представление о важности и пользе заниматься спортом для здоровья. 2. Развивать ловкость, глазомер, равновесие, быстроту. 3. Укреплять здоровье детей средствами самомассажа рук, разогревать и подготавливать мышцы к выполнению упражнений с мячом.
		4 неделя	1. Закрепить знания детей о различных видах спорта, спортсменах; 2. Дать элементарные представления о спортивных комплексах 3. Вызвать желание заниматься спортом, воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
Август	<b>Радужное лето.</b>	1 неделя	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие при ходьбе по повышенной опоре
		2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, сохраняя правильную осанку; в умении выполнять слитно прыжки при

		продвижению вперёд, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями, закреплять умения правильно приземляться;
<b>До свидания, лето!</b>	3 неделя	1. Совершенствовать умение детей прыгать с продвижением вперёд, пролезать под дугами, ползать на коленях; 2. Закреплять умение ходить и бегать легко и ритмично; 3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, двигательную память, ловкость.
	4 неделя	Создать условия для формирования двигательных навыков в соответствии с программой по физическому воспитанию. Прививать детям любовь к занятиям физической культурой и спортом, закреплять знания и умения, полученные на физкультурных занятиях.
<b>Спортивный досуг «Путешествие к спортику»</b>		

### Подготовительная группа

Месяц	Тема	Период	Развернутое содержание работы
Сентябрь	<b>Скоро в школу я пойду</b>	1 неделя	1. Упражнять в ходьбе по гимнастическому буму боком приставным шагом. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. 3. Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком.
		2 неделя	1. Упражнять детей в перебрасывании мяча через сетку двумя руками из-за головы; 2. Упражнять в ходьбе гимнастическим шагом по скамейке с мячом, фиксируя его положение; 3. Закрепить умение прыгать с мячом между колен; развивать глазомер; 4. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.
	3 неделя	1. Упражнять детей ползать на высоких четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку от груди. 3. Закрепить умение ходить по гимнастическому буму с дополнительным заданием.	
	4 неделя	1. Упражнять детей выполнять прыжки вверх из глубокого приседа 2. Упражнять детей ползать на высоких четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Закреплять в перебрасывании мяча через сетку от груди 4. Способствовать развитию ловкости, прыгучести	
<b>Спортивный праздник «Осенние старты»</b>			

Октябрь	Осень золотая	1 неделя	<p>1.Упражнять детей выполнять прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперед.</p> <p>2.Упражнять в ползании на низких четвереньках по наклонной доске, (по скамейке и спуске по наклонной доске).</p> <p>3.Закрепить умение перебрасывать мяч в парах из разных и.п.</p> <p>4.Способствовать тренировке скорости реакции; ловкости.</p>
		2 неделя	<p>1.Учить выполнять гребковые движения: одновременные, попеременные, без выноса из воды, с выносом из воды.</p> <p>2.Вспомнить и повторить знакомые упражнения.</p> <p>3.Добиваться их точного выполнения.</p> <p>4. Закреплять правила поведения в бассейне, добиваться их выполнения.</p> <p>5.Воспитывать бережное отношение к природе.</p>
		3 неделя	<p>1.Отрабатывать работу рук и ног у бортика.</p> <p>2.Продолжать выполнение гребковых движений с дыханием.</p> <p>3.Закреплять вход в воду скольжением.</p> <p>4.Добиваться четкого выполнения команд.</p> <p>5.Воспитывать дисциплинированность</p>
		4 неделя	<p>1.Закреплять полученные навыки в эстафетных играх развивать скоростные качества.</p> <p>2.Воспитывать дружеские отношения.</p> <p>3.Воспитывать любовь к «малой Родине»</p>
Ноябрь	Страна, в которой я живу	1 неделя	<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>
		2 неделя	<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>
		3 неделя	<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>
	Мир игр	4 неделя	<p>1.Продолжать упражнять детей в движении рук, как при плавании кролем.</p> <p>2. Побуждать плавать на груди и на спине.</p> <p>3.Расширять знания о характерных признаках весны; о</p>

			прилете птиц
<b>Спортивное развлечение «Спорт, здоровье, радость, смех»</b>			
Декабрь	<b>Зимушка - Зима</b>	1 неделя	1. Учить выполнять гребковые движения в разных положениях: стоя в бассейне, в движении, сочетать работу рук с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. 2. Развивать ловкость, смелость, внимание. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
		2 неделя	1. Продолжать работу по закреплению навыков: с опорой в ногах, без опоры, в разных положениях – вытянуты, сжаты, разведены, попеременному движению руками. 2. Обращать внимание на произвольное дыхание в ритме работы рук. 3. Развивать координацию движений, ловкость, внимание.
	<b>Мастерская Деда Мороза</b>	3 неделя	1. Совершенствование техники плавания кролем на груди, спине при помощи ног. 2. Развивать скоростные качества: выносливость, координацию движений, глазомер. 3. Воспитывать дружеские отношения.
		4 неделя	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.
Январь	<b>Зимние забавы</b>	3 неделя	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.
		4 неделя	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.
Февраль	<b>Все профессии нужны, все профессии важны</b>	1 неделя	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.
		2 неделя	1. Совершенствование техники скольжения на груди и спине с работой ног, как при плавании кролем. 2. Формирование правильной осанки. 3. Воспитать дружеские взаимоотношения.
		3 неделя	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	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.
<b>Спортивный праздник «Морские учения»</b>			
Март	Мир интересных книг	1 неделя	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.
		2 неделя	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.
	Весна идет, весне дорогу!	3 неделя	1. Учить контролировать свои движения. 2. Совершенствование техники плавания облегченными способами «кроль на груди», «кроль на спине». 3. Развитие двигательных навыков и нравственно-волевых качеств. 4. Воспитание интереса, инициативы.
		4 неделя	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.
Апрель	«Космическое путешествие»	1 неделя	1. Совершенствование техники плавания облегченными способами «кроль на груди», «кроль на спине». 2. Развитие двигательных навыков и нравственно-волевых качеств. 3. Воспитание интереса, инициативы.
		2 неделя	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.
	Наша планета Земля	3 неделя	1. Развивать ориентировку, помочь почувствовать сопротивление воды, 2. Продолжать учить работать ногами. 3. Отрабатывать согласованность действий. 4. Воспитывать бережное отношение к природе.
4 неделя		1. Упражнять детей в выполнении равновесия «ласточку», стоя на гимнастическом буме. 2. Упражнять в метании в горизонтальную цель.	

			3. Укреплять мышцы рук и брюшного пресса в упражнениях на гимнастической лестнице; 4. Воспитывать выносливость, смелость.
Май	День Победы	1 неделя	1. Упражнять детей подбрасывать мяч вверх, бросать о пол и ловить его, не прижимая к груди; 2. Упражнять в ходьбе по скамейке с перешагиванием через предметы; 3. Закрепить умение прыгать на 2-х ногах с продвижением вперед с дополнительным заданием; 4. Развивать ловкость в эстафете с подлезанием.
		2 неделя	1. Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок; 2. Упражнять детей ползать на четвереньках между предметами; 3. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча; 4. Развивать равновесие в ходьбе по буму на носках; развивать скорость реакции и прыгучесть;
	До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!	3 неделя	1. Упражнять детей ходить по шнуру, сохраняя равновесие; 2. Формировать умение бегать с преодолением препятствий; 3. Упражнять детей в бросании мяча о пол одной рукой; 4. Закрепить навык ползания на четвереньках между предметами; 5. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команду воспитателя.
		4 неделя	1. Формировать умение выполнять повороты на месте прыжком; 2. Учить детей лазать по лестнице разноименным способом; 3. Упражнять в ходьбе по шнуру, сохраняя правильную осанку; 4. Закрепить умение отбивать мяч о пол (с усложнением)
<b>Спортивный досуг «Веселый стадион»</b>			
Июнь	Здравствуй, лето!	1 неделя	1. Формировать у детей ценность здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. 2. Развивать быстроту, силу, ловкость. 3. Приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.
		2 неделя	1. Развивать физические качества, интерес к занятиям, желание заниматься самостоятельно. 2. Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.
	Лето без опасности!	3 неделя	1. Закрепление навыка ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость. 2. Повторение упражнения в прыжках и на равновесие.
		4 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
Июль	Если добрый ты?	1 неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную

Август		2 неделя	осанку. 1.Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений, внимание, настойчивость в достижении цели. 2.Воспитывать дружеские отношения в игре, умение действовать в коллективе согласованно. 3.Прививать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой.
		Мы дружим со спортом	3 неделя
	4 неделя		Формировать у детей осознанную потребность в двигательной активности, продолжать учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке; используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации, закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения
	Радужное лето	1 неделя	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие при ходьбе по повышенной опоре
		2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, сохраняя правильную осанку; в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями, закреплять умения правильно приземляться;
	До свидания, лето!	3 неделя	1.Закрепление навыка ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость. 2.Повторение упражнения в прыжках и на равновесие.
4 неделя		1. Упражнять детей в выполнении равновесия -«ласточку», стоя на гимнастическом буме. 2.Упражнять в метании в горизонтальную цель. 3.Укреплять мышцы рук и брюшного пресса в упражнениях на гимнастической лестнице	
<b>Спортивное развлечение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»</b>			

**5. Перспективный план взаимодействия 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 бассейне»	рекомендации
	«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

### 6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

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

### Список литературы

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.