

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение.  
«Детский сад №2 «Метелица» комбинированного вида»

Утверждаю:

Заведующий МДОБУ  
«Детский сад № 2»

Ю.М. Ринас



**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
для дошкольников от 3 до 7 лет по плаванию.**

**Составитель: инструктор  
по физической культуре  
Петренко Татьяна Александровна**

## Содержание

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

## **РАЗДЕЛ I. Целевой**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая образовательная программа по плаванию для детей 3-7 лет Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения «Детский сад №2 «Метелица» комбинированного вида» разработана в соответствии с законодательными нормативными документами: Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

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

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

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

Устав МДОБУ «Д/С № 2 «Метелица».

С учетом рекомендаций, а также концептуальных положений авторов:

1. Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» Н.В.Федина.
2. Чеменева А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.
3. Петрова Л.Н. Плавание. Начальное обучение.
4. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду.
5. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду.

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

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

## **Цели и задачи реализации рабочей Программы.**

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

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

### **Оздоровительные задачи:**

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

### **Образовательные задачи:**

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

### **Воспитательные задачи:**

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

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

### ***Принципы и подходы к формированию Программы.***

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

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого

человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

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

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

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

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

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

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

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

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

- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и

видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

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

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

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

## **Возрастные возможности.**

### **Дети 3-4 года**

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы – к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена.

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

Вес-ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99см, масса тела 14-16кг.

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

мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

## Дети 4-5 лет

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

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

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

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

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

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы, главным образом её высшего отдела – головного

мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого ( почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы протекают у него по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

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

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

### **Дети 5-6 лет**

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



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

Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка. В течении шестого года быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс не устойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов – длины тела, типа дыхания и других.

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

### **Дети 6-7 лет**

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все ещё

эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17кг (в 3-4года) до 32-34кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42дм<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7раз, а при беге еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

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

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

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

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

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

ФГОС	Образовательная область «Физическое развитие» плавание			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
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	-Ребенок адаптирован к водному пространству: знаком с доступными его свойствами воды: мокрая, прохладная, теплая, ласковая, прозрачная и пр. ; -не боится входит в воду и выходит из воды, свободно передвигается в водном пространстве; - умеет задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение. - умеет скользить с надувным кругом; - выполняет выдох в воду; - выполняет попеременное движение ног	-Ребенок погружается в воду и ориентируется в ней. -Сформирован навык горизонтального положения тела в воде -Плавает с доской при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди.  Сформированы гигиенические навыки: - раздевается и одевается в определенной последовательности. - аккуратно	-Ребенок скользит на груди, спине с различным положением рук. -Согласовывает движения ног с дыханием. - Знаком с движениями рук и ног при разных способах плавания: кроль на груди, спине, брасс, дельфин. -Плавает облегченным способом 7м. Сформированы гигиенические навыки: быстро, аккуратно одевается, раздевается; Самостоятельно моется под душем с мылом и губкой; Тщательно вытирает все	-Ребенок плавает кролем с задержкой дыхания. -Плавает произвольным способом 14м. -Плавает способом кроль или брасс в координации с дыханием 7м. -Знаком со всеми способами плавания. -Совершенствует навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами. -Плавает под водой. -Прыгает в воду с бортика. -Умеет расслабляться в воде, знает способы

ФГОС	Образовательная область «Физическое развитие» плавание			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<p>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</p>	<p>(способом кроль); Сформированы гигиенические навыки: - самостоятельно раздевается в определенной последовательности; - моется под душем, пользуясь мылом и губкой; - насухо вытирается при помощи взрослого; - одевается в определенной последовательности. Знает правила поведения в воде: - осторожно ходит по обходным дорожкам; - самостоятельно спускается в воду;</p>	<p>складывает и вешает одежду. - самостоятельно пользуется полотенцем. - последовательно вытирает части тела.</p>	<p>тело в определенной последовательности;</p>	<p>отдыха. Знает приемы самопомощи и помощи тонущему. Имеет представления о том, что полезно и что вредно для его здоровья. Способен оценивать свои достижения. Проявляет творчество в двигательной деятельности. Сформированы гигиенические навыки: Быстро раздевается и одевается; Правильно моется под душем, пользуясь индивидуальными губками; Насухо вытирается; Следит за чистотой принадлежностей для</p>

ФГОС	Образовательная область «Физическое развитие» плавание			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
элементарными нормами и правилами (в питании, в двигательном режиме, в закаливании при формировании полезных привычек и др.)				бассейна.

### **Система мониторинга достижения планируемых результатов.**

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

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

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

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

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

## Раздел II. Содержательный

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

Образовательная деятельность по Системе обучения плаванию детей от 3 до 7 лет «Послушные волны» (А.А.Чеменева) реализуется в соответствии с направлениями развития ребенка в пяти образовательных областях.

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

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



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

	<p>активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы.</p>	<p>*Спортивные события в своей местности. *Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>	
4	<p><b>РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ</b></p>	<p>*Интегрированные занятия с логопедом. *Формирование речевого дыхания.</p>	<p>*Игры на формирование речевого дыхания. *Звуковая гимнастика. *Формирование умений передавать ощущения, эмоции в речи через игры, постановки, праздники на воде.</p>
5	<p><b>ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.</b> Становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализация самостоятельной творческой деятельности детей.</p>	<p>*Элементы синхронного плавания. *Комплексы упражнений на суше и в воде под музыкальное сопровождение.</p>	<p>*Развлечения и праздники. *Разучивание комплексов упражнений на суше и в воде. *Реализация проекта «Рисунки на воде». *Просмотры фильмов о воде, о строении человека, о видах спорта, о способах плавания.</p>

			*Творческое самовыражение ребёнка через физическую активность.
--	--	--	--

### Описание методов, средств, форм реализации Программы.

Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

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

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

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

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

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

- разные виды занятий по физической культуре (традиционное; сюжетно-игровое; тренировочное; занятие, построенное на одном способе плавания; занятие по аква-аэробике; оздоровительное плавание; контрольное.)
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

## 2.1.1. Перспективное планирование по обучению плаванию

### «Первая волна» 2 младшая группа(3-4 года)

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Создание условий для самостоятельной деятельности детей	Работа с родителями
	<p>внешней среды.</p> <p>2. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.</p> <p><b>Развивающие:</b></p>	<p>дыхания у бортика.</p> <p>4. ныряние через обруч.</p> <p>5. «Звезда», «Медуза».</p> <p>6. Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди, на спине.</p>	<p>ная работа</p>		
Занятие №3	<p>Развитие внимания, силы, быстроты.</p> <p><b>Воспитательные:</b></p> <p>1. .Повышение эмоционального тонуса.</p> <p>2. Воспитание выдержки.</p>	<p><b>Разминка на суше:</b> ОРУ (Игровые упражнения, специальные упражнения)</p> <p><b>Игровые упражнения в воде.</b></p> <p>1.Передвижения разными способами.</p> <p>2.Прыжки с продвижением</p> <p>3.Погружение в воду с открыванием глаз.</p> <p>4.Движение ног способом кроль на груди и на спине, держась за бортик.</p> <p>5. «Звезда», «Медуза».</p> <p>6. Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди, на спине.</p> <p>7. Выдохи в воду «Насос»</p>	<p>Подвижная игра "Затейники", «Гуси»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание.</p> <p><b>Оборудование:</b>  нудлсы, тонущие игрушки, доски, круги для плавания, надувные игрушки, горка.</p>	
Занятие		<p><b>Разминка на суше:</b> ОРУ (Игровые</p>	<p>Подвижная игра "Найди</p>	<p>Свободное плавание</p> <p><b>Оборудование:</b></p>	

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

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

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



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

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Создание условий для самостоятельной деятельности детей	Работа с родителями
		<p><b>Игровые упражнения в воде</b></p> <p>1. Ходьба с попеременным движением рук лицом и спиной вперед.</p> <p>2. Поргужение в воду с открыванием глаз.</p> <p>3. Движение ног способом кроль на груди, на спине (Большой, маленький фонтан).</p> <p>4. «Звезда», «Медуза».</p> <p>5. Скольжение на груди с согласованием движений рук способом брасс.</p> <p>6. Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль на груди, на спине.</p> <p>7. Нырание через обруч</p> <p>8. Выдохи в воду.</p>		<p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, круги для плавания, надувные игрушки, камешки цветные.</p>	<p>здоровье детей дошкольного возраста»</p>
Занятие №10		<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения, специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде</b></p> <p>1. Бег по кругу с ныранием через обруч.</p>	<p>Подвижная игра «Найди клад», «Вода кипит» Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание с надувными кругами и нудлсами, катание с горки.</p>	

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

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

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Создание условий для самостоятельной деятельности детей	Работа с родителями
		<p>попеременных движений рук вперед, ног способом кроль.</p> <p>8.Плавание с доской на груди с помощью движений ног способом кроль в согласовании с дыханием(в ластах).</p>			
Занятие №13		<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения, специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <p>1.Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад.</p> <p>2. Прыжки с погружением в воду.</p> <p>3. «Винт» .</p> <p>4. «Торпеда» с ластами.</p> <p>5. Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, ног способом кроль в ластах.</p> <p>6. «Торпеда» на спине в ластах.</p>	<p>Подвижная игра «Найди клад», «Море волнуется».</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание.</p> <p><b>Оборудование:</b>  нудлсы, тонущие игрушки, доски, круги для плавания, надувные игрушки, камешки цветные, ласты.</p>	

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Создание условий для самостоятельной деятельности детей	Работа с родителями
		7. «Переправа» (переплыть бассейн в ластах).			
Занятие №14		<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения, специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад.</p> <p>2. «Звезда».</p> <p>3. «Стрелка».</p> <p>4. «Насос».</p> <p>5. Переплыть бассейн с доской при помощи движений ног способом кроль.</p> <p>6. Плавание на спине с доской и в ластах с помощью движений ног способом кроль.</p> <p>7. Плавание произвольным способом в ластах.</p>	Подвижная игра «Найди клад», «Салки с мячом». Индивидуальная работа	Свободное плавание. Катание с горки  <b>Оборудование:</b> нудлсы, тонущие игрушки, доски, круги для плавания, надувные игрушки, камешки цветные, горка, обручи.	«Плавание – средство воспитания дошкольников»
Занятие		<b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения, специальные упражнения, дыхательная	Подвижная игра «Море	Свободное плавание.  <b>Оборудование:</b>	

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

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Создание условий для самостоятельной деятельности детей	Работа с родителями
	<p>плаванию.</p> <p><b>Оздоровительные:</b></p> <p>1. Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы.</p> <p><b>Развивающие:</b></p> <p>Развитие выносливости.</p> <p><b>Воспитательные:</b></p> <p>Воспитание выдержки.</p>	<p><b>Игровые упражнения в воде</b></p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад.</p> <p>2. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс</p> <p>3. «Звезда», «Медуза»</p> <p>4. Плавание с пенопластовой доской.</p> <p>5. «Лучший ныряльщик».</p>		<p>нудлы, тонущие игрушки, доски, круги для плавания, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи.</p>	<p>ти»</p>



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

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
Занятие №1	<p><b>Обучающие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании.</li> <li>2. Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону).</li> <li>3. Обучение плаванию кролем на груди в полной координации при задержанном дыхании.</li> <li>4. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук.</li> <li>5. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног.</li> </ol>	<p>Вводная беседа</p> <p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад.</li> <li>2. Прыжки с погружением в воду.</li> <li>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</li> <li>4. Держась за бортик, выполнять ритмичные движения ногами способом кроль на груди и на спине.</li> <li>5. «Звездочка», «Медуза».</li> <li>6. «Стрелка».</li> <li>7. Плавание с пенопластовой доской на груди и на спине при помощи движений ног способом кроль.</li> </ol>	<p>Подвижная игра «Футбол», «Кто дольше пролежит на воде?»</p>	<p>Свободное плавание.</p> <p><b>Оборудование:</b></p> <p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласты.</p>	<p>Консультация для родителей "Плавание для закаливания"</p>

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
Занятие №2	<p>6. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>7. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине</p> <p><b>Оздоровительные:</b></p> <p>1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</p> <p>2. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки.</p> <p><b>Развивающие:</b></p> <p>Развитие гибкости.</p> <p><b>Воспитательные:</b></p> <p>Воспитание воли, целеустремленности.</p>	<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад.</li> <li>2. Легкий бег с выполнением «Звезды» по сигналу.</li> <li>3. «Стрелка» Скольжение на груди, спине с различным положением рук.</li> <li>4. «Винт»</li> <li>5. Выдохи в воду под счет. 1-вдох, 2-3-4- выдох.</li> <li>6. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди, на спине в согласовании с дыханием.</li> <li>7. Плавание при помощи движения рук способом кроль на задержке дыхания.</li> <li>8. Плавание кролем на груди на задержке дыхания.</li> <li>9. Выдохи в воду с погружением.</li> <li>10. Плавание комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль).</li> </ol>	<p>Подвижная игра "Салки" с шайбой</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание</p> <p><b>Оборудование:</b></p> <p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласты.</p>	

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
Занятие №3		<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба лицом вперед, в согласовании с движением рук способом брасс.</li> <li>2. Ходьба спиной вперед с выполнением попеременных круговых движений руками.(следить за разворотом кисти.)</li> <li>3. Бег с выполнением «Поплавка» по сигналу.</li> <li>4. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</li> <li>5. «стрелка»-«звезда»-«стрелка».</li> <li>6. Стоя, в движении, в скольжении выполнить гребковые движения руками способом брасс в согласовании с дыханием.</li> <li>7. Плавание с доской в ластах при помощи движения ног способом кроль на груди, на спине.</li> <li>8. Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием. (ноги –кроль,</li> </ol>	<p>Подвижная игра «Буксир», «Охотники и утки»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание</p> <p><b>Оборудование:</b></p> <p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласты.</p>	

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
		руки-брасс.)			
Занятие №4		<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад.</li> <li>2. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс в согласовании с дыханием.</li> <li>3. «Стрелка»</li> <li>4. «Торпеда»</li> <li>5. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, на спине.</li> <li>6. Выдохи в воду.</li> <li>7. Плавание с доской на спине в ластах, доска удерживается прямыми руками над бедрами.</li> <li>8. Плавание произвольным способом.</li> </ol>	<p>Подвижная игра "Белые медведи", "У кого больше пузырей"</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание</p> <p><b>Оборудование:</b></p> <p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласты.</p>	

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
		9. «Стрелка»-«Звездочка»-«Стрелка»			
Занятие №5		<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с заданием для рук. (Руки в воде)</li> <li>2. Легкий бег с выполнением «Винт» по сигналу.</li> <li>3. Прыжки с погружением и маховыми движениями рук.</li> </ol> <p>Выдохи в воду (с опусканием лица в воду)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</li> <li>5. «стрелка»-«звезда»-«стрелка».</li> <li>6. Плавание в ластах при помощи движений ног способом кроль, руки прижаты к туловищу, в согласовании с дыханием (при вдохе голову поворачивать в сторону)</li> <li>7. Плавание с доской в прямых руках за головой способом кроль на спине.</li> <li>8. Плавание при помощи движения рук</li> </ol>	Подвижная игра «Невод», Индивидуальная работа	Свободное плавание <b>Оборудование:</b> нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласты.	

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
		<p>способом кроль на задержке дыхания на груди, на спине.</p> <p>9. Плавание способом кроль на задержке дыхания на груди, на спине.</p> <p>10. Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием. (ноги – кроль, руки – брасс).</p>			
Занятие №6	<p><b>Обучающие:</b></p> <p>1. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием.</p> <p>3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки — дельфин, нош — кроль).</p> <p>4. Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук,</p>	<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад.</p> <p>2. Бег с погружением в воду по сигналу.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. «Винт».</p> <p>5. Стоя в наклоне, в движении, в плавании с ластами с доской поочередные движения руками с поворотом головы для вдоха.</p> <p>6. Плавание кролем на груди в полной</p>	<p>Подвижная игра «Салки "с кругом, «Кто больше проплывет?»»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание</p> <p><b>Оборудование:</b></p> <p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласты, надувной круг.</p>	<p>«Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний»</p>

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
	<p>ног способом кроль в согласовании с дыханием.</p> <p>5. Закрепление пройденного материала.</p> <p><b>Оздоровительные:</b></p> <p>1. Повышение общей и силовой выносливости мышц.</p>	<p>координации.</p> <p>7. Плавание кролем на спине в ластах, руки прижаты к туловищу.</p> <p>8. плавание кролем на спине в полной координации. (Руки -медленно, ноги-быстро)</p>			
Занятие №7	<p>2. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких.</p> <p><b>Развивающие:</b></p> <p>Развитие силы, выносливости</p> <p><b>Воспитательные:</b></p> <p>Воспитание чувства товарищества, выдержки.</p>	<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад.</p> <p>2. Скольжение на груди в согласовании сдвижением рук способом дельфин(баттерфляй).</p> <p>3. Плавание комбинированным способом (ноги-кроль, руки-дельфин.</p> <p>4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.</p> <p>5. Плавание с доской в ластах при помощи движения ног способом кроль на груди, на</p>	<p>Подвижная игра «Затейники», «Кто дальше» Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание</p> <p><b>Оборудование:</b></p> <p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласты, обручи.</p>	

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
		<p>спине в согласовании с дыханием.(Вдох – быстро, выдох в три раза длиннее.)</p> <p>6. Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>7. Плавание на спине в ластах, руки вверху соединены.</p> <p>8. Плавание кролем на спине, гребок руками через 6 ударов ногами.</p> <p>9.Выдохи в воду.</p> <p>10. Нырание в обруч.</p>			
Занятие №8		<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <p>1. Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин в согласовании с дыханием.(Вдох через 3 гребка руками)</p> <p>2. Плавание на груди в согласовании с движением рук способом дельфин при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием.</p>	<p>Подвижная игра «Аквалангисты», «Чей шарик быстрее причалит?» Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание</p> <p><b>Оборудование:</b> нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласт, теннисные мячики.</p>	



Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
		<p>3. Плавание (ноги-кроль, руки-дельфин)</p> <p>4. Плавание кролем на груди в согласовании с дыханием, одна рука лежит на доске.</p> <p>5. Выдохи в воду.</p> <p>6. Плавание кролем на груди.</p> <p>7. Плавание на спине кролем в ластах, одна рука прижата к туловищу, другая выполняет гребковые движения.</p> <p>8. «Взрывное дыхание».</p>			
Занятие №9		<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад</p> <p>2. Бег с изменением движения по сигналу.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. Плавание в ластах на груди при помощи движения ног способом кроль и одной</p>	<p>Подвижная игра «Найди клад», «Лучший подводник», «Салки» с мячом.</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание</p> <p><b>Оборудование:</b></p> <p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласт, теннисные мячики.</p>	<p>«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»</p>

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
		<p>руки в согласовании с дыханием.</p> <p>5.Плавание кролем на груди.</p> <p>6. «Торпеда» на груди, на спине.</p> <p>7. Выдохи в воду.</p> <p>8. «Кто дальше?»</p> <p>9. «Цепочка» совместное скольжение, взявшись за руки.</p>			
Занятие №10		<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <p>1. «Карлики-великаны» ходьба в приседе, на носках, руки сцеплены вверх.</p> <p>2. Бег с выполнением «Винт» по сигналу.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. «Торпеда» на груди, на спине в ластах.</p> <p>5. Плавание кролем на груди.</p> <p>6. Выдохи в воду.</p> <p>7.Плавание с доской между ног при</p>	<p>Подвижная игра «Салки» с «поплавком», «Кто дальше?» (скольжение на спине.</p> <p>Индивидуальная рабо</p>	<p><b>Оборудование:</b></p> <p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласт, теннисные мячики.</p>	

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
		<p>помощи движений рук способом кроль на спине.</p> <p>8.Плавание кролем на спине.</p> <p>9.Плавание комбинированным способом (ноги-кроль, руки-брасс, ноги-кроль, руки-дельфин)</p>			
Занятие №11	<p><b>Обучающие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение плаванию способом дельфин при помощи движений ног.</li> <li>2. Обучение плаванию комбинированным способом в согласовании с дыханием.</li> <li>3. Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.</li> <li>4. Совершенствование изученных упражнений.</li> </ol> <p><b>Оздоровительные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение</li> </ol>	<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ходьба с выполнением движений руками способом брасс, дельфин.</li> <li>2.Бег с нырянием в обруч.</li> <li>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</li> <li>4. «Стрелка».</li> <li>5. «Стрелка»- «Звезда»-«Стрелка» на спине.</li> <li>7. Выдохи в воду.</li> <li>8. Плавание комбинированным способом. (ноги-кроль, руки-дельфин)</li> </ol>	<p>Подвижная игра «Пушбол».</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание.</p> <p><b>Оборудование:</b></p> <p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласт, теннисные мячики.</p>	«Развитие гибкости»

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

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

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

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
		<p>8. Плавание с доской в руках, при помощи движений ног, одной руки способом кроль в согласовании с дыханием.</p> <p>9. Плавание кролем на спине.</p>			
Занятие №15		<p>Разминка на суше: Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p>Игровые упражнения в воде:</p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад.</p> <p>2. Бег с погружением в воду по сигналу.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. «Стрелка» на груди, на спине. Сильный толчок ногами от бортика.</p> <p>5. Плавание с доской кролем на груди в согласовании с дыханием. (доску держать за нижний край).</p> <p>6. Плавание кролем на спине, руки вдоль туловища.</p> <p>7. Выдохи в воду с выпрыгиванием для</p>	<p>Эстафета: переплыть бассейн, ноги способом кроль, руки-басс, обратно бегом с мячом в руках.</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание.</p> <p><b>Оборудование:</b></p> <p>нудлсы, тонущие игрушки, доски, надувные игрушки, камешки цветные, горка, деревянный шест, мячи, ласт, теннисные мячики.</p>	

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



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

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
Занятие №1	<p><b>Обучающие:</b></p> <p>1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.</p> <p>2. Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин — в согласовании с дыханием.</p> <p>3. Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации скольжению на груди, спине.</p> <p>4. Закрепление навыка пла-</p>	<p>Вводная беседа</p> <p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад.</p> <p>2. выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. Держась за бортик, выполнять ритмичные движения ногами способом кроль на груди и на спине.</p> <p>5. «Стрелка»- «Медуза»-«Стрелка».</p>	<p>Подвижная игра «Салки» с кругом, «Кто дольше пролежит на воде?»</p>	<p>Свободное плавание.</p> <p><b>Оборудование:</b></p> <p>тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики.</p>	<p>Консультация для родителей "Плавание для закаливания"</p>

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

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
		<p>способом кроль, брасс, дельфин с согласовании с дыханием.</p> <p>7.Плавание произвольным способом.</p> <p>8. Выдохи в воду с погружением.</p> <p>9. «Торпеда» на груди, на спине.</p> <p>10. «стрелка»-«звезда»-«стрелка».</p>			
Занятие №3		<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <p>1. «Бабочка» прыжки с погружением и маховыми движениями рук.</p> <p>2. Стоя, во время ходьбы, в согласовании с движением ног способом кроль на груди в ластах с доской в руках –согласование движений одной руки кролем и дыхания.</p> <p>3.Плавание кролем на груди.</p> <p>4. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>5. «Винт»</p> <p>6. Плавание с доской в ластах при помощи</p>	<p>Подвижная игра «Белые медведи»,</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание</p> <p><b>Оборудование:</b></p> <p>тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики.</p>	

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
		<p>движения ног способом кроль на спине, доска в руках на груди.</p> <p>8. Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием. (ноги –кроль, руки-брасс, ноги-кроль, руки-дельфин)</p>			
Занятие №4		<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <p>1. «Карлики-великаны» ходьба в приседе, на носках, руки сцеплены вверху.</p> <p>2. Бег с выполнением «Винт» по сигналу.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. Плавание при помощи движения рук способом кроль в согласовании с дыханием на груди, на спине.</p> <p>5. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, на спине с ластами.</p> <p>6.Выдохи в воду.</p> <p>7.Плавание кролем на груди, на спине.</p>	<p>Подвижная игра "Салки" с шайбой, "У кого больше пузырей"</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание</p> <p><b>Оборудование:</b></p> <p>тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики, веревка.</p>	

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
		<p>8. Плавание произвольным способом.</p> <p>9. «Стрелка»-«Звездочка»-«Стрелка»</p> <p>10. «Веселый дельфин».</p> <p>11. Нырание: проползание по веревке, закрепленной на дне, с выполнением глотательных движений во время погружения.</p>			
Занятие №5		<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <p>1. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс, дельфин.</p> <p>2. Легкий бег с выполнением «Поплавок» по сигналу.</p> <p>3. Плавание при помощи движений рук способом дельфин, брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>4. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>5. «Винт».</p> <p>6. « Кто больше проплывет?» кролем на</p>	Подвижная игра «Невод», Индивидуальная работа	<b>Оборудование:</b> тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики.	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»

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

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
	<p>возможностей дыхания.</p> <p><b>Развивающие:</b></p> <p>Развитие силы, выносливости</p> <p><b>Воспитательные:</b></p> <p>Воспитание целеустремленности, сообразительности.</p>	<p>8. Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс.</p> <p>9. Плавание комбинированным способом (кроль, брасс).</p> <p>10. Плавание кролем на спине.</p> <p>11. «Стрелка»-«Поплавок»- «Стрелка» на спине.</p>			
Занятие №7		<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <p>1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад.</p> <p>2. Бег с выполнением «Медуза» по сигналу.</p> <p>3. Плавание при помощи движений ног и одной руки способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.</p> <p>5. Плавание с доской при помощи</p>	<p>Подвижная игра «Пушбол», «Буксир» Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание</p> <p><b>Оборудование:</b></p> <p>тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, обруч.</p>	

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
		<p>движения ног способом брасс</p> <p>6. Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>7. Плавание на спине в ластах, с помощью движений ног и одной руки способом кроль.</p> <p>8. Плавание кролем на спине, гребок руками через 6 ударов ногами.</p> <p>9. Выдохи в воду.</p> <p>10. Плавание дельфином.</p> <p>11. Нырание в обруч.</p>			
Занятие №8		<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <p>1. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс.</p> <p>2. Плавание с доской между ног при помощи движений руками способом брасс.</p> <p>3. Плавание брасом на задержанном</p>	<p>Подвижная игра «Салки» звездочка, «Морская змея» Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание</p> <p><b>Оборудование:</b> тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики, нудлсы.</p>	<p>«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»</p>



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

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
		<p>7. Выдохи в воду.</p> <p>8. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием, одна рука прижата к туловищу, другая впереди, голову для вдоха поворачивать в сторону.</p> <p>9. Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием.</p>			
Занятие №10		<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <p>1. Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин.</p> <p>2. Бег с доставанием предмета со дна.</p> <p>3. Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>4. Плавание при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием (один вдох на 2-3 гребка).</p> <p>5. Плавание кролем на груди.</p>	<p>Подвижная игра «Салки» с «поплавком», «Кто дальше?» (скольжение на груди).</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное плавание</p> <p><b>Оборудование:</b></p> <p>тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики.</p>	

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

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

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

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

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

Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
		8. Плавание кролем на груди, на спине. 9. Плавание руки-дельфин, ноги-кроль. 10. Плавание дельфином. 11. Нырание в обруч с последующим скольжением на груди из положения сидя на бортике.			
Занятие №16	<p><b>Обучающие:</b> 1. Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию.</p> <p><b>Оздоровительные:</b> 1. Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы.</p> <p><b>Развивающие:</b> Развитие выносливости.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитание уверенности в</p>	<p><b>Разминка на суше:</b> Игровые упражнения специальные упражнения, дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Игровые упражнения в воде:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в полунаклоне вперед с выполнением движений руками способом кроль на груди.</li> <li>2. «Стрелка» на груди, на спине.</li> <li>3. «Торпеда» на груди, на спине.</li> <li>4. Плавание кролем на груди, на спине.</li> <li>5. Плавание произвольным</li> <li>6. Выдохи в воду.</li> <li>7. Нырание: положения сидя на бортике.</li> </ol>	Подвижная игра «Водное поло».	Свободное плавание. <b>Оборудование:</b> тонущие игрушки, доски, камешки цветные, горка, мячи, ласты, теннисные мячики, водный волейбол.	«Вода не прощает неосторожности»



Занятие №	Задачи	Непосредственная образовательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
	своих силах, сдержанности.				

## 2.1.2. Перспективное планирование индивидуальной работы по возрастам

### Перспективный план индивидуальной работы

с детьми подготовительной к школе группы.

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

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

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

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

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

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

Месяц	Название
октябрь	В гостях у Золотой рыбки
ноябрь	Праздник мыльных пузырей
декабрь	Морское веселье на воде
январь	Встреча с Золотой рыбкой
февраль	Мы мальчишки подрастём и в Морфлот служить пойдём
март	Спасём Айболита
апрель	Эстафета капелек

### ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШИХ ГРУПП

Месяц	Название
октябрь	Пришествие на болоте
ноябрь	В гостях у черепахи Тортилы
декабрь	Мы пришли сегодня в порт
январь	Праздник Нептуна
февраль	Соревнования по плаванию «Я-пловец»

март	Состязание индейских племён
апрель	По морям, по волнам!

#### **2.1.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

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

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

Основными формами работы являются занятия и экскурсии.

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

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

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

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

– реализация системы творческих заданий, ориентированных на создание новых игровых ситуаций, игр, которые обеспечивает развитие умений, создание оригинальных сочетаний, двигательных действий, оборудования к ним и т.д.;

ориентирование при выполнении на идеальный конечный результат развитие системы. Среди традиционных методов работы могут выступать диалоговые методы, методы экспериментирования; не традиционных – методы проблематики, «Мозгового штурма», развитие творческого воображения и др. Основной формой работы – организация проектной деятельности детей и взрослых.

### **2.1.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

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

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

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

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

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



--	--	--

## Раздел III. Организационный.

### 3.1. Условия проведения занятий по плаванию

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

#### Продолжительность занятий в разных возрастных группах, мин

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

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Вторая младшая	+ 30... +32°С	+26... +28°С	0,7-0,8
Средняя	+ 28... +29°С	+24... +28°С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28°С	+24... +28°С	0,8-0,85
Подготовительная к школе группа	+ 27... +28°С	+24... +28°С	0,8- 0,85

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

**Подготовительная часть.** Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение общеразвивающих и

подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

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

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

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

### **Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

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

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

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

- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

**Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:**

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

**К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:**

- фланелевый или махровый халат с капюшоном;
- полотенце 50x70 см;
- плавки;
- плавательная шапочка;
- мочалка;

- МЫЛО.

Все это нужно положить в пакет или рюкзак. Плавки должны иметь метки.

### 3.2. Описание материально-технического обеспечения программы

№ п/п	Наименование	Количество
1	Длинная разделительная дорожка( по длине бассейна)	1
2	Обходные резиновые дорожки.	3
3	Массажные коврики	3
4	Шнур для натягивания на дне	1
5	Съемная пластмассовая горка	1
6	Деревянный шест длиной 2,5м	1
7	Таймер	1
8	Плавающие ворота, корзины	1
9	Термометр комнатный	2
10	Термометр для воды	1
11	Секундомер	1
12	Судейский свисток	1
13	Магнитофон	1
14	Корзины и сетки для игрушек и мячей	2
15	Длинные и короткие гирлянды из флажков	
16	Рисунки на потолке из самоклеящейся пленки (две линии вдоль бассейна)	
17	Рисунки из самоклеящейся пленки на бортиках	
18	Подвешенные над бассейном вдоль вертикальные обручи	
19	Удочка с игрушкой на конце лески	1
20	Плавательные доски	6
21	Колобашки из пенопласта	3
22	Надувные круги разных диаметров	7
23	Надувные нарукавники	11
24	Ласты разных размеров	2
25	Резиновые лопаточки для кистей	
26	Дыхательные трубки, маски, очки	
27	Плавающие надувные и пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к воде	19
28	Тонушие игрушки, цветные камушки, предметы с рисунками, цифрами, буквами	-//-
29	Мячи разных цветов	14
30	Нудлс	10
31	Плавающие обручи	6
32	Тонушие обручи	4
33	Мячи для настольного тенниса	10

34	Пластмассовые мячи разного цвета	30
35	Доски для плавания	10
36	Ловушки	10
37	Ведерки пластмассовые	2
38	Наглядные пособия, карточки, схемы	

### 3.3. Методическое обеспечение программы

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

14. Егоров Б.Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160 с.

**Приложение 1**

**Мониторинг обучения плаванию**

Вторая младшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение в воде: шагом, бегом, тд.	Не бояться брызг (поливание на себя)	Опускание лица в воду (выдох на границе воды и воздуха)	Плавание с игрушкой

Средняя группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение с различным положением рук	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов на груди	Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов на спине	Плавание с доской 7м



Старшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Погружение в воду с задержкой дыхания (Ориентирование в воде 5-10 с)	Выдох в воду	Скольжение на груди, 2-4м	Скольжение на спине с доской	Плавание на груди с предметом 14м	Плавание произвольным способом 7м

Подготовительная группа

№	Фамилия я имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Передвижение с погружением, всплывание, подныривание, преодоление препятствий	Плавание на груди без предмета («Торпеда»)	Скольжение на спине без предмета ( 4м)	Плавание кролем на задержке дыхания, 7м	Свободное плавание в полной координации 7м

**При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.**

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

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



**Рецензия  
на методическую разработку  
«Программа по плаванию»  
Татьяны Александровны Петренко**

Для рецензирования была представлена методическая разработка Татьяны Александровны Петренко. Представленная для анализа разработка является учебной программой. Основная цель разработки, анализируемой нами, — это создать необходимые психолого-педагогические условия для преодоления негативного отношения ребенка к воде и использовать плавание как средство оздоровления и полноценного физического развития детей дошкольного возраста. При этом работа решает и ряд частных методических задач.

Разработка предназначена для воспитанников 3-7 лет. Разработка в полной мере соответствует ФГОС и требованиям ГОСТ к структуре и оформлению работ данного типа.

Оценивая разработку «Программа по плаванию» в целом, можно отметить следующее. Представленная к анализу разработка актуальна, разработана педагогически грамотно, опирается на интересный фактический материал.

Разработка «Программа по плаванию» дает педагогам возможность для проведения эвристических проб, что обеспечивается ее содержанием и использованием в работе активных методов обучения. При этом содержание анализируемой разработки видится полным и хорошо структурированным.

Отметим, что включенный в разработку «Программа по плаванию» материал может применяться для различных групп (категорий) воспитанников, что достигается обобщенностью включенных в данную работу знаний. Особенность методической разработки заключается в нестандартном подходе, учтены взгляды и интересы современного общества и тенденции развития современных технологий. В языковом и стилистическом плане разработка «Программа по плаванию» носит четкий, ясный характер, автор выдерживает научно-методический стиль на протяжении всей рецензируемой работы.

С позиции здоровьесбережения, работа «Программа по плаванию» не создает учебных перегрузок обучающимся.



Разработка Татьяны Александровны Петренко реалистична с точки зрения использования учебно-методических и материально-технических средств, кадровых возможностей ОУ, временных затрат. Разработка «Программа по плаванию» рекомендуется к использованию в ОУ, а также к публикации в печатных сборниках нашего портала, к участию в конкурсах педагогического СМИ «Солнечный свет».

Главный редактор  
Международного образовательного  
портала «Солнечный свет»  
(свидетельство о регистрации  
СМИ №ЭЛ ФС 77-65391)



Космылина И.А.  
23.12.2024

