

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Кристаллик»**

Ямальская ул., д.23 К.А., г. Салехард, Ямало – Ненецкий автономный округ, 629001
Тел./факс (34922) 4-12-76, 4-12-77 E-mail: mdou9@edu.shd.ru

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
протокол № 3
от 25 мая 2023 года

Утверждено
Приказом и.о. заведующего МБДОУ
Детский сад «Кристаллик»
№ 137-о от 01.06.2023
Е.Г. Витязева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Образовательная область «Физическое развитие»
подготовительная к школе группа № 7**

Образовательный компонент «Физическая культура» (бассейн)

Срок реализации программы 1 год

2023-2024 учебный год

Инструктор по физической культуре: Попова В.Г.

г. Салехард

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» для детей 6-7 лет (*подготовительная к школе группа*) составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ Детского сада «Кристаллик», в соответствии с ФОП.

Программа определяет обязательную часть Образовательной программы.

Программа конкретизирует содержание раздела «Физическое воспитание» (Плавание), (ОО «Физическое развитие») и даёт распределение периодов организованной образовательной деятельности (далее ООД) по часам с учётом направлений физкультурной деятельности.

Рабочая программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 7 лет (группа комбинированной направленности) и разработана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей развития.

Рабочая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе программ:

«Обучения детей плаванию в детском саду», автор Воронова Е. К.;

«Обучение плаванию в детском саду» Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина, допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации.

Рабочая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Программа позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития воспитанников средствами физического культуры на определенном возрастном этапе.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребёнка.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Цель	Формировать интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой через обучение плаванию.	
Задачи	Оздоровительные	Укреплять здоровье. Приобщать к здоровому образу жизни.
	Образовательные	Формировать двигательные и плавательные умения и навыки. Формировать знания о здоровом образе жизни. Формировать знание о разных элементах и видах плавания.
	Воспитательные	Воспитывать заботу о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни. Воспитывать нравственно - волевые качества (смелость, настойчивость, уверенность в себе). Воспитывать интерес к плаванию.

	Коррекционные	Развивать зрительно-двигательную координацию, навыки пространственной ориентировки. Устранять недостатки, возникающие на фоне особенностей психоэмоционального развития и зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.). Способствовать коррекции плоскостопия и нарушений осанки.
--	----------------------	---

Особенности организации образовательного процесса

Особенностью данной программы является комплексный подход к организации ООД, направленной на активизацию зрительных функций и развитие зрительного восприятия. Активное включение в процесс ООД сохранных анализаторов и речи, как эффективного средства компенсации зрительной недостаточности.

Работа строится согласно тематическому планированию.

Комбинированную группу посещают здоровые и дети (4) с нарушением зрения (амблиопия, косоглазие), поэтому для данной категории детей созданы специальные условия:

- физическая нагрузка воспитанников в соответствии с рекомендациями врача офтальмолога, учителя-дефектолога (тифлопедагог).
- гимнастика для снятия зрительного напряжения (2-3 минуты).

Содержание ООД по обучению плаванию

Содержание конкретизируется календарно-тематическим планированием (приложение).

Возраст	Направления деятельности	Содержание
6-7 лет	Формирование навыка передвижения в воде	Совершенствование разных видов перестроений, ходьбы и бега с координационной и корригирующей направленностью.
	Формирование навыков дыхания	Совершенствование умения погружаться с задержкой дыхания и с серией выдохов в воду. Формирование произвольного дыхания, с поворотом головы в сторону.
	Формирование навыков погружения	Закрепление навыка погружения в воду с нырянием и открыванием глаз в воде, включая элементы подводного плавания.
	Формирование навыков лежания	Совершенствование умения принимать горизонтальное положение тела на поверхности воды, на груди на спине длительное время. Закрепление умения выполнять координационные упражнения на задержке дыхания.
	Формирование навыков скольжения	Совершенствование выполнять скользящие движения без работы ног с разным положением рук, с работой ног. Совершенствование умения выполнять скользящие движения с разным положением рук и ногами на задержке, стилем «Кроль» на груди, спине. Обучение гребковым движениям рук, стилем «Кроль» на груди, спине, то же с работой ног.
	Формирование навыка плавания	Совершенствование неспортивных и спортивных способов плавания на груди, на спине, способом «Кроль», «Брасс», ноги «Кроль», руки «Брасс». Совершенствование умений плавать на груди, спине, стилем «Кроль», с полной координацией движений. Закрепление двигательного навыка работы ног в ластах, в подводном плавании.

Целевые ориентиры

В соответствии с ФГОС ДО Программа предусматривает определение результатов освоения образовательного материала в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры рассматриваются как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

Возрастная группа	Целевые ориентиры
Подготовительная к школе группа	-Знает и выполняет основные правила личной гигиены и правила безопасного поведения на воде. - Имеет представления о своем здоровье и о ЗОЖ. - Имеет представление о разных стилях плавания, о водных видах спорта. - Погружается в воду с головой, делая серии выдохов, с поворотом головы. - Выполняет скольжение на груди, спине с разным положением рук, без работы ног. - Выполняет скольжение на груди, спине с разным положением рук, с работой ног стилем «Кроль». - Плавает с полной координацией движений (ног, рук, дыхания), стилем «Кроль», на груди, спине, выполняет стандарт плавёт до 10- 15м. - Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. -Самостоятельно организывает знакомую игру со сверстниками, придумывать собственные игры или игровые задания. -Владеет навыками самоконтроля. - Владеет умениями выполнять движения ногами, руками способом кроль, брасс. - Координирует свои действия, ориентируется в водном пространстве, выполняет инструкции взрослого. - Выполняет игровые упражнения по показу, по описанию, по звуковому сигналу (с предметами и без них). - Выполняет выдохи серией, в воду с погружением. - Владеет элементами неспортивными и спортивными способами плавания. - Знает и выполняет правила подвижных, спортивных игр и игровых упражнений. -Участвует в праздниках, соревнованиях на воде.

Уровень освоения воспитанниками раздела «Физическое развитие» определяется по критериям. Указанные в таблицах критерии лежат в основе разграничения возможностей воспитанников и являются условными ориентирами при построении образовательного процесса.

Уровни	Критерии
Высокий уровень	Знает и выполняет основные правила личной гигиены и правила безопасного поведения на воде. Владеет представлениями о своем здоровье и о ЗОЖ. Называет разные стили плавания, ориентируется в водных видах спорта. Самостоятельно погружается в воду с головой, делая серии выдохов, с поворотом головы. Выполняет скольжение на груди, спине с разным положением рук, без работы ног, и тоже с работой ног стилем «Кроль». Плавает с полной координацией движений (ног, рук, дыхания), стилем «Кроль», на груди, спине. Выполняет стандарт - плавёт более 25м. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Самостоятельно организывает знакомую игру со сверстниками, придумывает собственные игры или игровые задания.

	Владеет навыками самоконтроля. Участвует в праздниках, соревнованиях на воде.
Средний уровень	Знает и выполняет основные правила личной гигиены и правила безопасного поведения на воде. Владеет представлениями о своем здоровье и о ЗОЖ. Называет разные стили плавания, ориентируется в водных видах спорта. Испытывает трудности при выполнении серии выдохов, с поворотом головы. Выполняет скольжение на груди, спине с разным положением рук, без работы ног и тоже с работой ног с разным положением рук, с работой ног стилем «Кроль». В процессе плавания не всегда может координировать работу ног, рук, дыхания. Выполняет стандарт - плывёт до 25м. с вспомогательным средством. Не всегда заинтересован в качественном выполнении упражнений и общем результате их выполнения. В процессе игр действует по подражанию. Навыки самоконтроля нарушены. Проявляет интерес к праздникам, соревнованиям на воде, но к активному участию не стремиться.
Низкий уровень	Не всегда выполняет основные правила личной гигиены и правила безопасного поведения на воде. Не владеет представлениями о ЗОЖ. Не называет разные стили плавания и не ориентируется в водных видах спорта. Испытывает трудности при погружении в воду с головой, выполнении серии выдохов. С помощью взрослого выполняет скольжение на груди, спине. В процессе плавания не может координировать работу ног, рук с дыханием. Не выполняет стандарт. Не проявляет заинтересованности в качественном выполнении упражнений и общем результате их выполнения. Не активно принимает участия в процессе коллективных игр, праздниках, соревнованиях на воде. Навыки самоконтроля недостаточно развиты. Самостоятельно организовывать знакомую игру со сверстниками, придумать собственные игры или игровые задания не может.

Способы проверки обученности воспитанников по разделу «Плавание» (подготовительная к школе группа)

Рабочей программой предусмотрен входящий и итоговый контроль (диагностика) умений и навыков детей, который проводится в начале и конце учебного года в рамках НОД. Диагностика направлена на выявление уровня освоения детьми таких заданий, как: умение произвольно делать выдохи в воду, лежать на воде; скользить (при помощи ног и без них), плавать способом «кроль» 6-7 метров.

Показатель 1: умение делать выдохи в воду

Методика: Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку делать выдохи в воду.

Уровень:

Низкий уровень: ребенок боится опустить лицо в воду, сделать выдох.

Средний уровень: ребенок делает выдох неуверенно (боится выдохнуть в воду).

Высокий уровень: ребенок спокойно, не закрывая глаз делает 15 выдохов в воду подряд.

Показатель 2: умение лежать на воде

Методика: Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Звездочка»: сделать глубокий вдох, расставить руки и ноги в стороны, лечь на воду на грудь, опустив в воду лицо, задержать дыхание, лежать на воде до команды педагога (счет – до 9-11).

Уровень:

Низкий уровень: ребенок делает вдох, пытается лечь на воду, но боится оторвать ноги от дна бассейна, до конца опустить лицо в воду.

Средний уровень: ребенок делает вдох, ложится на воду, но фиксирует позу «звездочки» на короткое время (счет до 3) или выполняет ее неправильно.

Высокий уровень: ребенок делает вдох, ложится на воду, правильно фиксирует позу «звездочки» на длительное время (счет до 9-11).

Показатель 3: умение скользить на груди без помощи ног

Методика:

Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Стрела»: принять положение «Стрела», сделать вдох, лечь на воду, оттолкнуться от бортика, скользить вперед, вытянувшись (как стрела) - расстояние до 3 метров.

Уровень:

Низкий уровень: ребенок во время выполнения упражнения пытается оттолкнуться от бортика, но сразу ставит ноги на дно, не может лечь на воду.

Средний уровень: ребенок отталкивается от бортика, но до ориентира проскользить не может (скользит на расстояние 1-1,5 метра).

Высокий уровень: ребенок правильно выполняет упражнение - скользит на расстояние до 3 метров.

Показатель 4: умение работать ногами во время скольжения

Методика:

Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Торпеда» - скольжение с работой ногами: сделать вдох, лечь на воду, оттолкнуться от бортика, скользить вперед работать ногами расстояние 4-5 метров.

Уровень:

Низкий уровень: ребенок во время выполнения упражнения пытается оттолкнуться от бортика, но сразу ставит ноги на дно, не может лечь на воду.

Средний уровень: ребенок пытается выполнить упражнение, ложится на воду, но неправильно работает ногами (сильно напрягает ноги; сильно сгибает их в коленях; широко разводит ноги во время движения).

Высокий уровень: ребенок выполняет скольжение, правильно работает ногами.

Показатель 5: умение плавать произвольным способом

Методика: Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку проплыть от одного бортика бассейна до другого (расстояние 6-7 метров) произвольным способом.

Уровень:

Низкий уровень: ребенок пытается выполнить упражнение, но сразу ставит ноги на дно.

Средний уровень: ребенок может проплыть 2-3 метра, но периодически отталкивается ногами от дна бассейна.

Высокий уровень: ребенок проплывает заданное расстояние, совмещает работу рук, ног и дыхания.

Распределение количества ООД по плаванию на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		время	НОД проводится подгруппами в подгруппе 10-12 человек
	в неделю	в год	продолжительность	
подготовительная к школе группа	1	36	30 мин	

6-7 лет				
---------	--	--	--	--

Праздники и развлечения

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения		ответственные
	развлечение	праздник	развлечение	праздник	
Подготовительная к школе группа 6-7 лет	1 раз в месяц	2 раза в год	30 мин	35 мин.	инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальные руководители, дефектологи

Распределение учебного материала (подготовительная к школе группа)

№ п/п	Тема	Кол-во занятий
1	Упражнения, обучающие дыханию при плавании кролем на груди	4
2	Упражнения, обучающие работе ног при плавании кроль на груди, на спине	3
3	Упражнения, обучающие работе рук при плавании кроль на груди, на спине.	3
4	Упражнения, обучающие работе рук и ног, в ластах, при плавании кроль на груди, на спине	3
5	Совершенствование плавания стилем «Кроль» в полной координации движений с дыханием	6
6	Разучивание и совершенствование способа «Кроль» на груди, на спине.	6
7	Комбинированное плавание всеми способами	6
8	«Водное поло»	2
9	Эстафеты	3
	Итого:	36

Методическое обеспечение

	Название / Автор
Программное обеспечение	- Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. «Обучение плаванию в детском саду». Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1991 г. - Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с. - В. И. Канидова «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ». Москва, АРКТИ, 2012
Литература	-М. В. Рыбак, Г. В. Глушкова, Г. Н. - Поташова «Раз, два, три, плыви...» Москва, ОБРУЧ, 2010 г. - Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год. - Соколова Н. Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н. Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с. - Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008. -Л.Г.Горькова, Л.А.Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ». Практическое пособие - М.: 5 за знания, 2007.- 112 с.: ил.- (Развитие креативности дошкольников). -В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления» - М.: Линка- Пресс,2000.- 296с. -Большакова И.А Нетрадиционная методика по обучению плаванию «Маленький дельфин»;

	- Канидова В.И. «Обучение плаванию»; - Рыбак М, Глушкова Г. Методическое пособие для ДОУ «Раз, два, три, плыви»; - Маханева М.Д. Методическое пособие «Фигурное плавание в детском саду»; - Велитченко В. Методическое пособие «Как научиться плавать»; - Сидорова И.В. Практическое пособие «Как научить ребенка плавать»; - «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке»; - Пособие для ДОУ: «Коррекционно педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития»; - Маханева М.Д. - Методическое пособие «С физкультурой дружить – здоровым быть»
Фонотека	СД- диски, аудио записи звуков природы СД –диски: «Йога для детей», «Нет! Детскому сколиозу», «Плоскостопие у детей», «Аквааэробика», «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»,
Презентации	"Играя, учим плавать". «Нестандартное оборудование своими руками» "Аквааэробика в детском саду". "Нестандартное оборудование своими руками". "Встречи с интересными людьми, как одна из форм работы с родителями", "Индивидуальные занятия с детьми ОВЗ в ДОУ". «Олимпийские виды спорта».
Картотека	Картотека физкультминуток и минуток "Шалости" и минуток «Тишины», подвижных игр народов Севера, подвижных игр народов мира, подвижных игр на воде, с водой и под водой, подвижных игр на воздухе, для гипер и гипо активных детей Картотека дыхательной, артикуляционной гимнастики, гимнастика для глаз. Картотека коммуникативных игр, пальчиковых игр. Картотека туристических эстафет и игр. Картотека предметных картинок о видах физкультурных движений. Картотека правил по ТБ в бассейне. «Картотека схем фигурного плавания»
Дидактические игры и пособия.	Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне». Н.Г. Кононова Сборник «Спортивные игры для детей» Э.Г. Черняев Пособие: «Как научить детей плавать», «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта», «Морские и речные обитатели». «Наборы мягкого конструктора». «Пазлы Морские обитатели». набор картинок «Виды плавания».
Оборудование	1.Средства ТСО : музыкальный центр, ноутбук, интерактивная доска. 2.Диски с музыкальными композициями. 3.Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне». 4.Иллюстрации с изображением водных видов спорта. 5.Картинки с изображением морских животных. 6.Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы. 7.Комплексы дыхательных упражнений. 8.Подборка стихов, загадок о воде, плавании.
Оборудование для плавания, игр обеспечения	1.Кресло для инвалидов. 2.Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров. 3.Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

безопасности	4.Надувные круги разных размеров. 5.Нарукавники и жилеты надувные. 6.Очки для плавания. 7.Поролоновые палки (нудолсы) . 8.Мячи разных размеров. 9.Обручидля ОРУ, плавающие и с грузом. 10.Шест. 11.Поплавки цветные (флажки). 12.Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой. 13. Колобашки. 14.Лопатки для рук. 15.Палки гимнастические. 16.Ворота надувные. 17. Мягкий конструктор. 18.Лейки и ведерки. 19.Ласты. 20. Плавательные доски. 21.Массажные коврики. 22.Разделительные дорожки. 23.Магнитные доски.
--------------	--

Планирование работы по НРК

Реализация регионального компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями ЯНАО. Знакомясь с родным краем, его достопримечательностями, ребёнок учится осознавать себя. Данная информация реализуется через тематические занятия, экскурсии, развлечения.

Виды физкультурной деятельности	Цели и задачи	Содержание	Взаимодействие
Экскурсии, квест	Цель: знакомить с бытом коренных народов Севера, прививать интерес к национальным играм и традициям, знать историю развития животного мира на Ямале, расширять кругозор детей.	«Время мамонта», «Быт и ремесла коренных народов Севера», «Жизнь и быт в тундре»	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, психолог. Воспитатели.
Праздники, досуги	Цель: воспитывать уважение к народам Севера, их традициям и обычаям.	«Мы на Севере живем, любим мы свой край родной!», «День вороны».	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, психолог. воспитатели, тифлопедагоги.
Игры народов Севера	Цель: знакомить с бытом народа, прививать интерес к национальным играм и традициям, расширять	«Оленята», «Оленьи упряжки», «Прыжки через нарты»,	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, психолог.

	кругозор. Развивать внимание, слух, двигательную реакцию, умение ориентироваться в пространстве, закрепление дошкольниками подвижных игр народов Севера.	«Перетягивание палки», «Олени и волк». «Ловля оленей»	воспитатели.
Сюжетно – игровые занятия	Цель: знакомить с бытом народа, прививать интерес к национальным играм и традициям, расширять кругозор.	«Игры народов Севера», «Стихи и песни народов Севера».	Инструктор по физической культуре, воспитатели, логопед.

Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ

Важную роль в работе инструктора по физической культуре в детском саду с детьми с нарушением зрения играет взаимосвязь с учителями-дефектологами, логопедами, офтальмологом, воспитателями, музыкальными руководителями. Вместе с ними определяются коррекционные задачи, которые необходимо решить в процессе физкультурных занятий.

педагог	содержание взаимодействия
с учителем-дефектологом (тифлопедагогом).	- Изучение программ и определение направлений работы на год; - Определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; подбор музыкального сопровождения, гимнастики для глаз. - Подбор материала для организации деятельности детей в большом пространстве спортивного зала с учетом диагноза и уровнем развития ребенка; - Консультирование по вопросам изготовления зрительных ориентиров, наглядных пособий для детей с нарушением зрения; - Проведение спортивных дидактических игр; - Взаимообучение специалистов и инструктора по физической культуре через открытый показ занятий, приемов работы, дидактического материала; - Анализ проведенных досугов, праздников; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности
с учителем-логопедом	- Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; подбор игр на координацию речи с движением. - Проведение спортивных дидактических игр; - Проведение коррекционной ритмики; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности. - Анализ проведенных утренников, праздников.
с воспитателем	- Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; Проведение спортивных дидактических игр; - Проведение коррекционной ритмики; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности. - Анализ проведенных утренников, праздников.

с педагогом-психологом	- Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор наглядного материала; - Использование игровых ситуаций, двигательных упражнений с музыкальным сопровождением, псих гимнастики; - Развитие эмоциональной отзывчивости; - Способствование овладению средствами общения со взрослыми и сверстниками в процессе деятельности; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности; - Анализ проведенных утренников, праздников.
с музыкальным руководителем	- Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор наглядного материала; подбор музыкальных произведений для утренней гимнастики; - Проведение музыкально-спортивных подвижных игр; - Развитие двигательной активности, координации движений. Совместное проведение утренней гимнастики под музыку; - Совместная подготовка и проведение культурно -досуговой деятельности; - Анализ проведенных утренников, праздников.

Перспективно-тематическое планирование по ООД «Физическое воспитание» (Плавание)
ОО «Физическое развитие»
(подготовительная к школе группа)

Дата № группы	Тема недели	Программное содержание	Структура ООД	Ход ООД	Индивидуальная работа	Оборудование	Компонент ДОУ+ НРК
Сентябрь I неделя (04.09.- 08.09.)	«Прощай лето!»	Учить перестроению по сигналу: слышать задание инструктора и выполнять его. В игре ориентироваться, не сталкиваться, быть внимательными.	I	«Сухое плавание» 1.Обычная ходьба, высоко поднимая колени, правым и левым боком - 2 мин 2.Бег по кругу, по сигналу смена направления- 2-3 мин	Организованно ходить друг за другом	Спортивная площадка ДОУ, свисток	
			II	1.ОРУ в кругу, б\з предметов (5-6 упр.) 2. Беговые упр. по диагонали 5мин. 3.Полоса препятствий -3 -4 раза 4. П/игра«Ловишка» с приседаниями (3-4 раза). 5. П/и «Шеренга, круг, колонна» 6.М/и. «1-2-3-место свое найди», 7. П/и «Совушка»			
			III	М/и: «Море волнуется»			
II Неделя (11.09.- 15.09.)	«Детский сад»	Продолжать знакомить детей с правилами ПДД, организованно ходить парами по тротуарам, повторить знаки ПДД	I	Экскурсия – прогулка на стадион школы № 4 Пешеходная оздоровительная ходьба и бег вокруг стадиона (девочки 2 круга, мальчики-3 круга).			
			II	П/игра «Чай, чай выручай» 3-4мин. Мальчики - спортивная игра - футбол, Девочки - лазание на спортивном комплексе. П/игры «Ловишка с приседаниями», «Перестрелка», «День и ночь»			
			III	М/и: «Море волнуется»			
III Неделя (18.09.- 22.09.)	«Мой город»	Продолжать учить соблюдать правила ПДД, знакомство с спортивными базами города	I	Экскурсия – прогулка в спортивно – оздоровительная в МАУК ЦКиС «Геолог».	Организованно ходить друг за другом		Знакомство с спортивными базами города, лучшими спортсменами города.
IV Неделя (25.09.-	«Осень»	Продолжать учить строиться в шеренгу, колонну,	II	«Сухое плавание» 1.Ходьба обычная, противоходом; 2. Легкий бег по кругу, противоходом.	Организованно ходить друг за другом	Спортивная площадка	ОРУ с листочками. (4-5 упр.) игра: «Зайцы и сторож,

29.09.)		делать повороты на месте. Сохранять равновесие и развитие координации движений в игре	III	1. ОРУ с листочками. (4-5 упр.) 2. Игр.упр. с длинной веревкой в шеренгах: «Пробеги, проползи и перепрыгни» 3. П/ игра «Зайцы и сторож» 3-4 раза 4. П/игра «Миша шел, шел, шел» 3-4 раза 5. П/игра «Золотые ворота».		ка	«Миша шел, шел, шел», Лого ритмика «Мы капусту рубим, рубим»
Октябрь I Неделя (02.10-06.10.)	«Дары осени»	Пропаганда ЗОЖ и физкультуры среди будущих первоклассников.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль». 3. Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим».	Организованно ходить друг за другом		Пальчиковая гимнастика: «Мы капусту рубим» П/игра «Миша шел, шел, шел». М/ игра «Съедобное-несъедобное»
			II	В воде: 1. В упоре лежа на прямые руки на лесенке, работа ног по типу «Кроль» 1-2 мин. 2. Стоя у бортика, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри, 5 раз. 3. Стоя у бортика прыжки вверх с погружением в воду с головой - 7 раз. 4. Скольжение на груди, опустить лицо в воду, без работы ног, 2-3 раза. 5. Скольжение на груди, с работой ног «Кроль» - 2-3 раза. 6. Лежа у н/опоры на груди, спине, работа ног «Кроль». 7. П/игра «Миша шел, шел, шел» 3-4 раза. 8. М/ игра «Съедобное - несъедобное».			
			III	Свободное плавание с игрушками по выбору.			
II Неделя (09.10.-13.10.)	«Домашние животные и	Повторить с детьми правила посещения, поведения в бассейне, в воде.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по дорожке 2. Лежа на скамейке, на груди работа ног «Кроль». 3. Ходьба, руки «Стрелочка»	Организованно ходить друг за другом	плавание. Свисток,	П/игра «Лягушки и цапля» М/игра «Шла коза по лесу»

	птицы»	Учить: погружению в воду с головой; упражнять в задержке дыхания, передвигаться в разных направлениях.	II	В воде: 1. В упоре лежа на прямые руки на лесенке, работа ног по типу «Кроль» 1-2мин. 2. Стоя у бортика, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри, 5 раз. 3. Стоя у бортика прыжки вверх с погружением в воду с головой-7 раз. 4. Скольжение на груди, опустить лицо в воду, без работы ног, 2-3 раза. 5. Скольжение на груди, с работой ног «Кроль»-2-3 раза. 6. Лежа у н/опоры на груди, спине, работа ног «Кроль». 7. П/игра «Лягушки и цапли» 3-4 раза. 8. М/ игра «Шла коза по лесу».	Развивать творчество в играх		
			III	Свободное плавание			
III Неделя (16.10.-20.10.)	«Я на Севере живу»	Учить движению ног, способом «Кроль» Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди.	I	1. Ходьба обычная, в полу приседе (олени, цапли). 2. Легкий бег по кругу, в чередовании с ходьбой, со сменой направления, по сигналу.	Организованно ходить друг за другом	Бассейн, доски для плавания, свисток . Игрушки, надувные и тонущие	Ходьба, как олени, цапли. П\и «Караси и щука», «Миша шел. шел», упр. «Буксир»
			II	4.В воде самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду- -6 раз. 5. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть, сделать выдох в воду, встать - 3-4 раза. 6. Игр. упр. в парах «Буксир» со скольжением на груди, обратно меняются местами 3-4 раза. 7. Игра «Караси и щука»3-4 раза. 8. П/игра «Миша шел, шел и орехи нашел» (3-4 раза)			
			III	Пытаться плавать самостоятельно.			
IV Неделя (23.10.-27.10.)	«Дикие животные и птицы»	Учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать	I	1.Ходьба обычная, как олени, в полу приседе, как куропатки. 2. Легкий бег по кругу, как журавли в чередовании с ходьбой, по сигналу.	Организованно ходить друг за другом	Бассейн,	Ходьба, как олени, как куропатки. Легкий бег, как журавли (имитация движений) в

		умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	II	1. Поднять руки вверх сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду-2-3 раза. 2. Пройти в обруч, опущенный в воду, погружаясь с головой, -2-3 мин. 3. Держась за бортик, выпрямить ноги назад так, чтобы они всплыли, лицо опустить в воду, работа ног «Кроль» 3 мин. 4.Выдох в воду- 5-7 раз. 5.Скольжение по кругу на груди, без и с работой ног- 2-3 мин. 6.П/и «Волк и олени». 7. П/и «Водолазы» 8. Логоритмика «У оленя дом большой».			игреП/и «Волк и олени», «У оленя дом большой »
			III	Свободное плавание			
V Неделя (30.10.- 03.11.)	«Путешествие в жаркие страны»	Учить лежать на груди с доской в руках и делать выдох. Упражнять погружать лицо в воду (на короткий счет). Закреплять умение по кругу с доской в руках скользить с толчком ног;	I	1. Корректирующая ходьба по дорожке. 2. Лежа на скамейке на груди работа ног «Кроль», 3.Ходьба, руки «Стрелочка»	Организованно ходить друг за другом	Оказание помощи в выполнении упражнений.	П\и «Утки и охотники»- Игр. упр. «Прыжок дельфина»
			II	1. У бортика, выдох в воду в приседе - 5-6 раз. 2. Лежа на груди у бортика, работа ног по типу «Кроль»-1-2 мин. 3. То же, двигать ногами и делать вдох - выдох в воду1-2 мин. 4. С доской скольжение в прямом направлении, без работы ног- 5-6 раз; 5. то же, с работой ног «Кроль» 6.Игр.упр. «Прыжок дельфина» - 4раза 7. П/и «Утки и охотники»- 3-4 раза			
			III	Свободное плавание.			
Ноябрь I Неделя (06.11-	«Россия - мой дом»	Упражнять ориентироваться в пространстве; развивать	I	На суше: 1.Ходьба, корректирующая по дорожке здоровья. 2.Легкий бег на месте; 3.Сидя на скамейке в упоре, упр. для ног «Фонтан»		ия. Свисто к. игрушк тонущие	Ходьба обычная, «Олени»; Пальчиковая гимнастика: «Мы

10.11.)		координацию движений детей, учить взаимодействовать друг с другом.	II	В воде: 1. Сидя на скамейке в упоре, упр. для «Фонтан» в воде; 2. Игр.упр. «Крокодил» с работой ног и выдохом в воду 3-5раз 3. Игр.упр. в парах: «Качели», «Считалки», «Смотрелки». 4. Игр.упр. прыжок вверх с погружением в воду у н\о 5-6 раз. 5. П/игры «Ловишка с мячом» 3-4 раза. 6. М/игра «Море волнуется», Зраза.			капусту рубим, рубим».
			III	7. Пальчиковая гимнастика: «Мы капусту рубим, рубим». Спокойная ходьба по кругу.			
II Неделя (13.11.- 17.11.)	«Я среди людей»	Упражнять лежать на груди с доской, б/о, делать выдох, погружать лицо в воду (на счет). Закреплять умение по кругу с доской в руках скользить с толчком ног; с работой ног по типу «кроль».	I	На суше: 1.Ходьба, корректирующая по дорожке здоровья. 2.Легкий бег на месте; 3.Сидя на скамейке в упоре, упр. для ног «Фонтан»	Организованно выполнять задания, соблюдать дисциплину.	Бассейн,картинки ,игрушки, доски	
			II	В воде: 1.Сидя на скамейке в упоре, упр. для ног «Фонтан» в воде; 2. Игр.упр. «Крокодил» с работой ног и выдохом в воду 3-5раз 3. Игр.упр. в парах: «Качели», «Считалки», «Смотрелки». 4. Игр.упр. прыжок вверх с погружением в воду у н\о 5-6 раз. 5. П/игры «Ловишка с мячом» 3-4 раза. 6. М/игра «Море волнуется», Зраза.	Оказание помощи в выполнении упр.		
			III	Свободное плавание			
III Неделя (20.11.- 24.11.)	«Мой дом»	Учить скольжению на груди; выдоху в воду; работе ног по типу «Кроль» у н/о, с п/о.,	I	На суше: 1.Ходьба, корректирующая по дорожке здоровья. 2.Легкий бег на месте; 3.Сидя на скамейке в упоре, упр. для ног «Фонтан»	Организованно ходить друг за другом	Бассейн,картинки	

		работать в паре. Быть внимательными, слушать сигнал.	II	В воде: 1. Сидя на скамейке в упоре, упр. для ног «Фонтан» в воде; 2. Игр.упр. «Крокодил» с работой ног и выдохом в воду 3-5раз 3. Игр.упр. в парах: «Буксир», «Тачка». 4. Игр.упр. прыжок вверх с погружением в воду у н\о 5-6 раз. 5. П/игра «Водолазы» - 4раза 6. М/игра «Проскользи под мостик» 2-3 раза.			
			III	Свободное плавание с игрушками.			
IV Неделя (27.11.- 01.12)	«Моя семья. День Матери»	Упражнять: погружению в воду с головой, с выдохом в воду серией; в задержке дыхания, передвигаться в разных направлениях под водой, открывать глаза.	I	На суше: 1. Ходьба и легкий бег в чередовании - 2мин 2. Пальчиковая гимнастика «Моя семья»	Организованно ходить друг за другом	Бассейн, картинки, игрушки, доски	Пальчиковая гимнастика «Моя семья» Разминка ритмика под песенки о маме, танец: «Стирка»
			II	В воде: 1. Разминка ритмика под песенки о маме, танец «Стирка» 2. Стоя у бортика, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись, сделать выдох, чтобы появились пузыри - 5 раз. 3. В упоре лежа на прямые руки, работа ног по типу «Кроль». 4. Игра «Хоровод» с погружением в воду с головой - 3-4 раза. 5. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза-2-3 раза. 6. П/игра «Водолазы» 3-4 раза. 7. М/игра «Море волнуется»- 3 раза.			
			III	Свободное плавание с игрушками.			
Декабрь I Неделя (04.12.-	«Посуда. Продукты питания»	Учить движению ног, способом «Кроль» Продолжать формировать умение	I	На суше: 1. Ходьба обычная, в полу приседе (олени, цапли). 2. Легкий бег по кругу, в чередовании с ходьбой, со сменой направления, по сигналу.	Организованно ходить друг за другом	плаван ия, свисток, игрушк	Ходьба, как олени, цапли. Разминка «Стирка». Игры «Караси и щука»,

08.12.)	»	делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди.	II	В воде: 3. Разминка ритмика: «Стирка», «Мы капусту рубим». 4. В воде самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду- 6 раз. 5. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть, сделать выдох в воду, встать - 3-4раза. 6. Игр.упр. в парах «Буксир» со скольжением на груди, обратно меняются местами 3-4 раза. 7. Игра «Караси и щука» 3-4 раза. 8. П/игра «Миша шел, шел и орехи нашел» (3-4 раза).	Оказание помощи		«Миша шел, шел» Логоритмика «Мы капусту рубим, рубим».
			III	9. Попробовать плавать самостоятельно.			
II Неделя (11.12.- 15.12.)	«Земля - наш общий дом»	Учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.	I	На суше: 1.Ходьба обычная, корректирующая. 2. Легкий бег по кругу. 3. Логоритмика «У оленя дом большой».	Организованно ходить друг за другом	Бассейн, доски для плавания, свисток, и грушки, надувные и тонущие	Логоритмика «У оленя дом большой».
			II	В воде: 1. Поднять руки вверх сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду-2-3 раза. 2. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой, -2-3 мин. 3. Держась за бортик, выпрямить ноги назад так, чтобы они всплыли, лицо опустить в воду2-3 раза. 6. Игра «Космонавты». 8. Выдох в воду 5-7 раз			
			III	Свободное плавание			
III Неделя (18.12.- 22.12.)	«Зима»	Закреплять умение по кругу с доской в руках скользить с толчком ног; Учить лежать на	I	На суше: 1.Ходьба обычная, как олени, в полу приседе, как куропатки. 2. Легкий бег по кругу. 3.Игровой массаж. «У оленя пятна, пятна»	Организованно ходить друг за другом	плавание, свисток, игрушки, надувные	Ходьба обычная, как олени, в полу приседе, как куропатки. Логоритмика: Игровой массаж «У

		груди с доской в руках и делать выдох. Упражнять погружать лицо в воду (на короткий счет).	II	В воде: 1. Сидя сделать выдох в воду- 5-6 раз. 2. Принять на лесенке упор лежа, спереди, работа ног по типу «Кроль»-1-2 мин. 3. Ходить по дну на руках, при желании можно двигать ногами и делать выдох в воду - 1-2 мин. 4. С доской скольжение в прямом направлении- 5-6 раз. 5. Игр.упр. «Зайди в домик» (с подныриванием) - 4раза. 6. П/игра «Ветер, мороз и льдинки» 2-3раза. 7. П/игра «Елочка».	Оказание помощи в выполнении движений		оленья пятна, пятна» П/игра «Зайди в домик», «Ветер, Мороз и Льдинки», «Елочка»
			III	Свободное плавание.			
IV Неделя (25.12-29.12)	«Новый год»	Учить «лежать» на груди с н/о, с доской в руках. Закреплять умение по кругу с доской в руках скользить с толчком ног;	I	На суше: 1. Ходьба обычная, как олени, в полу приседе, как куропатки.	Организованно ходить друг за другом		Ходьба, как олени, как куропатки. Игр.упр.«Хоровод». Аква аэробика под песню «Новый год придет». Игры со «снежками» (выдох, бросаем и быстро догоняем) П/ игры: «Ветер, льдинки и мороз», «Елочка»
			II	В воде: 1. Аква аэробика под песню «Новом год придет». 2. Присед с головой у н/о, сделать выдох в воду - 4-6 раз 3. Делать выдохи на «снежок» в движении в прямом направлении и обратно-2 раза. 4. Броски мяча и догнать с подныриванием - 2 - 4раза. 5. С доской скольжение на груди, в прямом направлении- 5-6 раз. 6. Лежание на груди и спине с н/о и с п/о. 7. П/игры. «Ветер, льдинки и мороз», «Елочка»			
			III	Свободное плавание.			
Январь II неделя (09.01.-12.01.)	«Народные игры и забавы»	Учить скольжению на груди с работой ног с п/опорой; Упражнять в погружении и ориентировании в воде. Продолжать выполнять выдохи сериями.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба 2. Легкий бег в парах.	Организованно ходить друг за другом. Оказание помощи в выполнении упр.	Бассейн, аудиозапись, доски для плавания, игрушки надувные, свисток	Гидроаэробика под народную мелодию; в парах «На саночках катаем...» (Игра «Хоровод»)
			II	В воде: 3. Гидроаэробика с мячами под народную мелодию 4. Игр.упр. «Хоровод»- 3-4раза 5. Игр.упр. «На саночках катаем...» (ватрушки-надувные круги) 6. П/ игры «Охотники и утки», «Море волнуется» 3-4 раза).			
			III	7. Свободное плавание.			

III неделя (15.01.- 19.01.)	«Здравствуй старый Новый год»	Учить: передвигаться организованно на суше и в воде, выполняя танцевальные композиции- движениям руками на суше и в воде, как при кроле.	I	На суше: 1. Ходьба корригирующая и бег по кругу	Организованно ходить друг за другом Оказание помощи в выполнении упр.	Бассейн, аудиозапись, доска и для плавания, игрушки свисток	Игр. упр. «Хоровод» Игр. упр. «Ветер и сугроб» Игр. упр. «Снежки бросаем и вместе собираем» Игр. упр. «Заморожу» Игры «Найди пару»
			II	В воде: 1. Гидроаэробика с обручами 2. Игр. упр. «Хоровод» 3. Игр. упр. «Ветер, сосулька и сугроб» (<i>Бег и приседания, сделать фигуру</i>) 4. Игр. упр. «Снежки бросаем и вместе собираем» 5. Игр. упр. «Заморожу», Игра «Море волнуется», П/игра «Найди пару» 3-4 раза			
			III	Свободное плавание.			
IV Неделя (22.01.- 26.01.)	«Зимние забавы. Спорт»	Упражнять: - в ходьбе парами и беге врассыпную; - в скольжении на груди, спине с работой ног; - в движении рук, как при кроле.	I	На суше: 1. Корригирующая ходьба по массажным коврикам. 2. Бег по кругу, по сигналу присед;	Организованно ходить друг за другом и выполнять перестроения в воде Оказание помощи в выполнении упр.	Бассейн, карточки по ТБ, аудио запись, доски для плавания, игрушки надувные,	«Разминка под песню: «Паровозик чух - чух», «Катание на саночках» Игры «2 Мороза», «Пловцы»
			II	В воде: 1. Разминка под песню: «Новогодняя» 2. Игр. упр. в парах: «Катание на саночках» 3. Игр. упр. «Хоровод» 4. Игр. упр. «Ветер, сосулька и сугроб» (<i>Бег и приседания, сделать фигуру</i>) 5. Игр. упр. «Снежки бросаем и вместе собираем» 6. Игры «Перестрелка «Снежками»» 4- 5 мин			
			III	7. Дых упр. «Пароход у-у-у-у-у». Свободное плавание			
Февраль I неделя (29.01.- 02.02.)	«Транспорт»	Закреплять: в перестроении организованно в воде с предметом в руках и без них; проплывать с доской в руках, опуская лицо в воду с работой ног; выдохом в воду; то же с работой 1 руки.	I	На суше: Досуг: Путешественники 1. Корригирующая ходьба 2. Логоритмика «Мы в автобусе сидим»;	Организованно ходить друг за другом. Оказание помощи в выполнении упражнений,	ласты, доски для плавания, игрушки , свисток, муз. сопровождение	Ходьба «Мы в автобусе сидим»; Разминка: Паровозик чух - чух». Игр. упр. «Чья лодочка дальше проскользит?» Чей кораблик быстрее проскользит?», «Буксир», Дых упр. «Пароход».
			II	В воде: 1. Разминка Паровозик чух - чух». 2. Игр. упр. «Чья лодочка дальше проскользит?» 3-4 раза 3. Игр. упр. «Чей кораблик быстрее проскользит?» 3-4 раза; 4. Игр. упр. в парах «Буксир»; 5. Скольжение на груди, с работой ног и 1 рукой гребок. 6. Игра «Водолазы»- 2 раза Дых упр. «Пароход дает гудок».			
			III	Свободное плавание			
II Неделя	«Народная»	Упражнять: выполнять	I	На суше: 1. Корригирующая ходьба.	Организованно ходить	ан ия , иг	Гидроаэробика с игрушками резиновыми

(05.02.-09.02.)	игрушка»	упражнения гидроаэробики в воде; выполнять сочетание скольжение с выдохом в воду; в лежании на груди и спине.	II	В воде: 1. Легкий бег, в чередовании с ходьбой и прыжками. 2. Гидроаэробика с игрушками резиновыми. 3. Игр. упр. «Фонтан» ногами- 1 мин. 4. Игр. упр. «Стрелочка», «Торпеда»; 5. Игр. упр. «Звезда», «Винт», «Поплавок». 6. П/ игры «Пятнашки с поплавком» 3 мин.	друг за другом по периметру бассейна. Оказание помощи в выполнении движений		
			III	7. «Морская фигура, замри» -3-4 раза Свободное плавание			
III Неделя (12.02.-16.02.)	«Народные промыслы»	Учить: выдох в воду с поворотом головы, для вдоха; Упражнять: в лежании на груди на время; в погружении и плавании под водой.	I	1. Корректирующая ходьба по массажным коврикам.	Организованно ходить друг за другом.	Бассейн, аудиозапись, доски для плавания,	
			II	1. Легкий бег, в чередовании с ходьбой и прыжками. 2. Гидроаэробика с игрушками резиновыми. 3. Игр. упр. «Фонтан» ногами- 1 мин. 4. Игр. упр. «Стрелочка», «Торпеда»; 5. Игр. упр. «Звезда», «Винт», «Поплавок». 3 6. П/ игра «Пятнашки с поплавком» 3 раза Дыхательные упражнения с трубочкой «Гейзер»			
			III	Свободное плавание.			
IV Неделя (19.02.-21.02.)	«Наша армия»	Упражнять: в умении выполнять задания по сигналу, соревноваться; в выполнении вдоха и выдоха во время скольжения. в погружении в воду, открывая глаза в воде, доставать предметы.	I	Физкультурное развлечение, посвященное 23 февраля. На суше: Ходьба в костюмах моряков и пехотинцев.	Организованно ходить друг за другом и выполнять упражнения.	Бассейн, аудиозапись, доски, плоты, кресла- нудлы, игрушки надувные, свисток.	Танец мальчиков: «Эх, яблочко». Упр. «Пловцы- молодцы» в ластах, (мальчики) Морские состязания эстафеты: «Передай донесение», «Переправа», «Перевези раненого», «Буксир», «Шлюпка». П/и «Пограничники и нарушители» «Виды войск»
			II	В воде: 1. Разминка – танец, под песню: «Эх, яблочко» 2. Композиция с обручами, с элементами плавания (девочки) 3. Игр. упр. «Пловцы- молодцы» в ластах, (мальчики) 4. Морские состязания: эстафеты: «Передай донесение», с мячом «Переправа», с нудлом: «Переправа раненого», в парах («Буксир»), с надувным кругом «Шлюпка». П/ Игры «Пограничники и нарушители» - 3-4 раза.			
			III	М/и: «Виды войск». «Морской салют» Свободное плавание.			
Март I Неделя	«Мамин праздник»	Упражнять: - выполнять выдох в воду с поворотом	I	1. Корректирующая ходьба по массажным коврикам. 2. Легкий бег 3. Пальчиковая гимнастика «Моя семья»	Организованно ходить друг за другом.	доска и для плавания	Разминка под песенку о маме. Пальчиковая

(04.03.-06.03.)		головы для вдоха - осваивать движения руками, как при плавании кролем; - в движении ног кролем.	II	1.Аквааэробика под песенки о маме: «Ритмика». 2. Игр.упр. «Фонтан» ногами- 1 мин. 3. Игр.упр. «Стрелочка», «Торпеда»; 4.Игр.упр. «Звезда», «Винт», «Поплавок». 5. Игр.упр. в парах: «Буксир» 6. Игр.упр. «Проскользни на спине» 2-3 раза 7.П/игра «Караси и щука» 2-3 раза	Оказание помощи в выполнении упражнений.		гимнастика «Моя семья».
			III	Дыхательные упражнения с трубочкой: «Кит». Свободное плавание.			
II Неделя (11.03.-15.03.)	«Одежда. Обувь»	Учить: координационным движениям в воде: рук, ног, дыхания, при плавании «Кролем» на груди; ложится на спину с опорой (доской)	I	На суше: 1.Корригирующая ходьба по массажным коврикам 2. Беговые упражнения: бег с прямыми ногами, захлестывая голень, прыжками.	Организованно ходить друг за другом.	Бассейн, карточки по ТБ, элементо в плавания, аудиозапись, доски для плавания, игрушки надувные , свисток.	
			II	В воде: 1. Игр.упр. «Крокодил», работа ног в упоре лежа «Кроль» 2. Игр.упр. «10 выдохов» 3.Игр.упр. «Стрела», на груди, с разными И.п.-4-5 раз 4.Игр. упр. «Звезда- поплавок- звезда» на груди 2-3раза 5. Игр.упр. «Торпеда», с работой ног скольжение на груди 6. П/ игры «Водолазы»	Оказание помощи в выполнении упражнений ЧБ детям.		
			III	Дыхательная гимнастика с трубочкой – 30 сек. Свободное плавание.			
III (18.03.-22.03.)	«День Воды»	Упражнять - в сочетании движений в воде: рук, ног, дыхания, «Кролем» на груди - ориентироваться под водой; лежать, пытаться лежать, скользить на спине.	I	На суше: 1.Корригирующая ходьба по массажным коврикам 2.Легкий бег по кругу-1-2 мин.	Организованно ходить друг за другом	Бассейн, плавание, аудиозапись, доски для плавания, игрушки надувные, свисток.	Разминка: «Виновата тучка» Игр.упр. «Крокодил», «10 выдохов»; «Стрела», «Торпеда» «Звезда- поплавок- звезда» П/ игры «Водолазы» М/и «Море волнуется» .
			II	В воде: Разминка: «Виновата тучка» 1. Игр.упр. «Крокодил»- работа ног в упоре лежа «Кроль» 2. Игр. упр. «10 выдохов»; 3.Игр.упр. «Стрела», на груди, с разными И.п.-4-5 раз 4.Игр. упр. «Звезда- поплавок- звезда» на груди 2-3раза; 5. Игр.упр. «Торпеда», с работой ног скольжение на груди 6. П/ игры «Водолазы»			
			III	М/и «Море волнуется». Свободное плавание.			

IV неделя (25.03-29.03)	«Я в мире искусств а»	Упражнять в сочетании движений в воде: рук, ног, дыхания, «Кролем» на груди; лежать, скользить на спине; ориентироваться под водой, открывать глаза.	I	На суше: 1.Корректирующая ходьба по массажным коврикам 2.Легкий бег по кругу-1-2 мин.	Организованно ходить друг за другом и выполнять упражнения.	Бассейн, аудиозапись, доски для плавания, игрушки, свисток.	Разминка под песню «Я рисую речку» М/и «3 движения»
			II	В воде: 1.Разминка под песню: «Я рисую речку» 2.Игр.упр. «Крокодил»- работа ног в упоре лежа «Кроль» 3. Игр. упр. «10 выдохов»; 4.Игр.упр. «Стрела», на груди, с разными И.п.-4-5 раз 5.Игр. упр. «Звезда- поплавок- звезда» на груди 2-3 раза; 6. Игр.упр. «Торпеда», с работой ног скольжение на груди 7. П/и «Перестрелка»-5-7мин	Действовать по сигналу.		
			III	М/и «3 движения» Свободное плавание.			
Апрель I (01.04.-05.04.)	«Добрые дела»	Учить: работе рук по типу «Кроль» на спине; - под водой, открывать глаза. Упражнять: в сочетании движений в воде: рук, ног, дыхания, «Кролем» на груди,	I	На суше: 1.Корректирующая ходьба по массажным коврикам	Организованно ходить друг за другом	доски для плавания, игрушки	М/и «Очисти дно от «мусора» (тонущие игрушки)
			II	В воде: 1. Бег, галоп и прыжки по периметру бассейна -1-2 мин. 2. Прыжки с погружением в воду, с головой- 8-10 раз. 3. Скольжение на груди б\ног, с работой ног, 10раз 4. Скольжение с работой ног, с работой рук на груди «Кроль» 5. Игр.упр. «Звезда», «Стрела» на спине с опорой и без нее. 6. Игра «Водное поло» 4 мин.	Оказание помощи в выполнении упражнений.		
			III	7. М/и «Очисти дно от «мусора» (тонущие игрушки) Свободное плавание.			
II Неделя (08.04.-12.04.)	«Планета Земля. Космос»	Учить: скольжению на спине способом «Кроль», с работой	I	На суше: 1.Корректирующая ходьба по массажным коврикам. 2.Упр. для рук, по типу «Кроль» на груди , и вдох-выдохом с поворотом головы в сторону.	Организованно ходить друг за другом.	н, доски для плавания	П/ игры «Спасатели»

		обеих рук. Закреплять: движение рук в плавании на груди с движением ног и с выдохом в воду.	II	В воде: 1. Беговые и прыжковые задания по периметру бассейна-2-3 круга; 2. Игр.упр. «Стрела», с разным И. п. рук, на задержке дыхания на груди, спине - 3-4раза; 3. Игр.упр. «Торпеда» на задержке дыхания на груди, спине с работой ног- 5-6раз; 4.Плывать с задержкой дыхания – 6-12м. 5. П/ игры «Спасатели».	Оказание помощи в выполнении движений		
			III	6.М/и «Золотые ворота». Свободное плавание.			
III Неделя (15.04.- 19.04.)	«Праздники Народов Севера»	Упражнять: упражнениям на овладение общей координации плавательных движений: согласование движений рук, ног, с дыханием типу «Кроль» на груди, спине.	I	На суше: 1.Корригирующая ходьба по массажным коврикам. 2.Упр. для рук, по типу «Кроль» на груди и вдох-выдохом с поворотом головы в сторону. 3. Логоритмика «У оленя дом большой».	Организованно ходить друг за другом	Бассейн, аудиозапись, доски для плавания, игрушки свисток.	П/ игра «Оленята», «Волк и олени». Логоритмика «У оленя дом большой»
			II	В воде 1. Ходьба высоко поднимая колени, галоп, прыжки, бег по периметру бассейна по периметру бассейна-2-3 круга; 2. Игр.упр. «Стрела», с разным И. п. рук, на задержке дыхания на груди, спине - 3-4раза; 3. Игр.упр. «Торпеда» на задержке дыхания на груди, спине с работой ног- 5-6раз; 4.Плывать с задержкой дыхания – 6-12м. 6. П/игра «Волк и олени» 3-4 раза 7.М/и «Море волнуется»-2-3 раза.			
			III	Свободное плавание.			
IV Неделя (22.04- 26.04)	«Весна»	Учить: выполнять поворот во время скольжения упражнять: выполнять	I	На суше: 1. Ходьба, корригирующая по массажным коврикам. 2. Упр. «Фонтан» на скамейке 3.Дыхательные упражнения с поворотом головы в сторону.	Организованно выполнять упражнения.	карточки доски для плавания, игрушки	П/и «Ручейки и озера» Логоритмика: «Побежал в лесу»

		движения в воде парами , всплывать и лежать на воде на груди, на спине синхронно.	II	В воде: 1. Беговые и прыжковые задания в парах, по периметру бассейна. 2. Игр.упр. «Стрела», с разным И. п. рук, на задержке дыхания на груди, спине. 3. Игр.упр. в парах: «Торпеда» на задержке дыхания на груди, спине. с работой ног. 4.Плывать с задержкой дыхания парами, по сигналу – 6-12м. 5. П/игра: «Ручейки и озера» -3-4 раза.			ручей»
			III	Логоритмика «Побежал в лесу ручей». Свободное плавание.			
Май I неделя (29.04.-10.05.)	«День Победы»	Учить: выполнять поворот во время скольжения Закреплять: выполнять движения в воде парами , в ластах. Выполнять композиции на всплывать и лежать на воде на груди, на спине синхронно.	II	На суше: Развлечение: «День Победы» Стихи и песня о Дне Победы. В воде: 1. Показательные номера: мальчики с ластами, девочки с обручами 2. Эстафеты: «Переправа на шлюпках»; «Утки-нырки»; «Буксир»; «Подводные лодки»; «Перевези раненого»; Игр.упр.: «Торпеда»; Плывать вольным стилем – 6-12м. П/ игры: «Пограничники и нарушители», «Водолазы» М/и «Виды войск», «Армии Морской Салют».	Организованно ходить друг за другом.	Бассейн, аудиозапись, доски для плавания, игрушки надувные, свисток.	Эстафеты: «Переправа на шлюпках»; «Утки-нырки»; «Подводные лодки»; «Стрела», с разным и. п. рук, на задержке дыхания, на груди, спине - 3-4раза; П/ игры: «Пограничники и нарушители», «Виды войск» - Армии Морской Салют»
			III	Дыхательная гимнастика с трубочкой. Свободное плавание.			
II Неделя (13.05.-17.05.)	«Растения»	Упражнять: выполнять поворот во время скольжения; Закреплять: движения в воде парами , в ластах. Выполнять композиции на всплывать и лежать на воде на груди, на спине синхронно.	I	На суше: 1.Корригирующая ходьба по массажным коврикам. 2.Работа ног способом «кроль» на скамейке.	Организованно ходить парами через центр	Бассейн, аудиозапись, доски для плавания, игрушки надувные, свисток.	П/ игры «Дайверы и водоросли», «Собери водоросли»
			II	В воде: 1. Ходьба, высоко поднимая колени, галоп, прыжки, бег по периметру бассейна. 2.Аквааэробика с палками; 3. Игр.упр. «Торпеда», «Буксир», - 3-4раза 4. Игр. упр. «Катера», с р/н по типу «Кроль»- 3-4 раза. 5. П/ игры «Дайверы и водоросли», 6. Игра «Дайверы и водоросли»	Оказание помощи в выполнении движений		

			III	Дыхательная гимнастика с трубкой. Свободное плавание.			
III Неделя (20.05.- 24.05.)	«Я человек. Я расту»	Закреплять: движение рук, ног, дыхания в плавании на груди и спине в полной координации.	I	На суше: 1.Корригирующая ходьба по массажным коврикам. 2.Работа ног способом «Кроль» на скамейке. 3.Дыхательная, глазная гимнастика	Организованно ходить парами через центр.		П/и «Рыбаки и рыбки», «Охотники и утки»
			II	В воде: 1. Ходьба, высоко поднимая колени, галоп, прыжки, бег по периметру бассейна. 2. Аква аэробика с палками; 3. Игр. упр. «Подводные лодки», без р/н- 3-4раза 4. Игр. упр. «Катера», с р/н; 5.Контрольные упражнения 6.П/и «Охотники и утки» 3-4 раза 7. П/и «Рыбаки и рыбки			
			III	Свободное плавание.			
IV неделя (27.05.- 31.05.)	«Скоро лето!»	Совершенствовать: Спортивным способом плавать в полной координации «Кролем» на спине, грудь, вольным стилем. Проплыть 10-15 м.	I	На суше: Развлечение: «Вот и лето пришло» 1.Корригирующая ходьба по массажным коврикам. 2.Работа ног способом «кроль» на скамейке.	Организованно работать парами в эстафетах, быть внимательными.	Бассейн, аудиозапись, доски для плавания, игрушки надувные, свисток.	Игра «Море волнуется» Эстафеты: «Переправа на шлюпках»; «Утки- нырки»; «Подводные лодки»; «Водолазы» Игра «Водное поло»
			II	В воде: 1. Ходьба, высоко поднимая колени, галоп, прыжки, бег по периметру бассейна. 2. Аква аэробика с обручами; Эстафеты: «Переправа на шлюпках»; «Утки-нырки»; «Подводные лодки»; «Водолазы» 3. Игра «Водное поло»- 8-10 мин.			
			III	Игра «Море волнуется» - 3-4раза.			

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Подготовительная к школе группа	+ 29... +30 0С	+27... +290С	0,7

Примерная схема заданий

Основной формой реализации программы по плаванию является организованная образовательная деятельность.

ООД включает 3 части:

Подготовительная часть (на суше)	Основная часть (в воде)	Заключительная часть
• различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания; • общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения; • специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде. • имитационные упражнения для развития сюжетного воображения (на суше); • дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше); • комплексы аква аэробики на суше, в воде.	• различные виды ходьбы в разном темпе; • комплекс упражнений по преодолению страха перед водой; • комплекс упражнений по формированию и коррекции правильной осанки; • игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц; • специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног). • комплекс упражнений на развитие ловкости и двигательных навыков на воде; • игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях	• свободное плавание с стандартным и нестандартным оборудованием, игрушками; • игры по выбору детей; • игровой стретчинг, массаж; • дыхательные упражнения на суше и в водес (тонизирующим и успокаивающим) • эффектом; • контрастный душ.

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.

До начала занятий:

1.Комплектование подгрупп в занимающейся группе проводить с учетом состояния здоровья и степени подготовленности, численности сверх установленной нормы (10-12) не допускается.

2.Перед каждым занятием проводится осмотр спортивного инвентаря и оборудования, неисправный инвентарь не применяется. При обнаружении неисправности, влияющей на проведение занятий, ставится в известность администрация ДОУ и до устранения неисправности занятия не проводятся.

3.Очередное занятие начинается только после того, как предыдущая группа полностью покинет чашу бассейна.

Во время занятий:

1.Инструктор несет ответственность за жизнь и здоровье воспитанников, проведение контроля за находящимися в воде детьми.

2. Инструктор обязан:

- не допускать к занятиям детей, не получивших допуск врача к занятиям;
 - на первых занятиях проводить инструктаж о правилах поведения в помещениях бассейна и правилах безопасного поведения на воде, осуществлять постоянный контроль над их выполнением;
 - входить в чашу бассейна первым и выходить последним;
 - контролировать содержание хлора и температуру воды;
 - первые проплывы совершать по крайней дорожке, строго по одному человеку, сопровождая его во время проплыва;
 - выполнение прыжков с лестницы (2-я ступенька) разрешать индивидуально, при непосредственном наблюдении;
 - при обучении нырянию в длину и глубину выполнение упражнения разрешать по одному человеку, под наблюдением, до момента выныривания из воды;
 - прекратить занятие и проконтролировать выход из воды всех занимающихся из чаши, в случае какой-либо аварии или наличия условий, мешающих проведению занятия, или угрожающих жизни и здоровью детей;
 - уметь оперативно проводить спасательные работы и оказывать первую медицинскую помощь при утоплении;
3. Выход занимающихся из чаши бассейна до конца занятий допускается только с разрешения инструктора.

Общая схема обучения плаванию складывается из следующих этапов:

- демонстрация изучаемого способа плавания и его элементов;
- теоретическое обоснование (объяснение) техники данного способа и его элементов;
- опробование способа (попытка плавать изучаемым способом);
- практическое ознакомление с формой движений на суше;
- овладение элементами способа и отдельными сочетаниями движений в воде;
- освоение способа плавания в целом; совершенствование техники данного вида плавания и его элементов.

По окончании занятий:

1. Занятия прекращаются по сигналу инструктора.
2. Выход группы осуществляется организованно, из чаши в душевую, из душевой в раздевалку.
3. Запрещается включение фенов детьми. Фены включаются обслуживающим персоналом или инструктором.

Во время организованной образовательной деятельности инструктор обязан внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

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.

Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности

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 наталкиваться друг на друга;

-не кричать;

-не звать нарочно на помощь;

-не топить друг друга;

-не бегать в помещении бассейна;

-просить разрешения выйти по необходимости;

-выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде (очередная команда подается после того, как - выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды).

-выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

Применяемые технологии в процессе ООД «Физическое воспитание» (Плавание)

Использование здоровьесберегающих технологий в подготовке к плаванию и непосредственное овладение дошкольниками плавательными навыками полезны в плане физического развития, развития физических качеств, развитие морально-волевых качеств. Занятия плаванием оказывают благотворное влияние не только на личностные качества и здоровье, но и жизненно важны.

1	Здоровьесберегающие технологии
2	Информационно-коммуникативные технологии
3	Технология интенсификации
4	Технология проектирования
5	Технология коллективного творческого дела
6	Технология сотрудничества

