

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9 «Кристаллик»**

Ямальская ул., д.23а, г. Салехард, Ямало – Ненецкий автономный округ, 629008
Тел./факс (34922) 4-12-76, 4-12-77 E-mail: mdou9@edu.shd.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
протокол № 1
от 31 августа 2019 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МБДОУ
Детский сад № 9 «Кристаллик»

С.В. Чеснокова
Приказ № 190 - о от 02.09.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Образовательная область «Физическое развитие»
средняя группа № 10**

(комбинированной направленности)

Образовательный компонент «Физическая культура» (плавание)

Срок реализации программы 1 год

2019-2020 учебный год

**Составитель: Попова Валентина Григорьевна
инструктор по физической культуре**

г. Салехард

Пояснительная записка (средняя группа)

Рабочая программа (далее Программа) составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников с ограниченными возможностями здоровья МБДОУ Детского сада № 9 «Кристаллик», на основе программ «Обучения детей плаванию в детском саду», автор Воронова Е. К., и «Обучение плаванию в детском саду» Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина, допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа определяет часть Образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

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 4 до 5 лет и разработана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей развития.

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.

Программа определяет часть формируемую участниками образовательных отношений, содействует сохранению единого образовательного пространства.

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 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 «Физическое воспитание» (Плавание)

Содержание конкретизируется календарно-тематическим планированием (приложение).

Возраст	Направления деятельности	Содержание
средняя группа 4-5 лет	Формирование навыков передвижения в воде	Формирование устойчивого интереса к занятиям в бассейне. Закрепление представлений о свойствах воды. Формирование навыков ходьбы в воде, разными способами.
	Формирование навыков дыхания	Обучение умению выполнять выдох на границе воды и воздуха, делать «ямку», пускать пузыри, выполнять вдох через рот, выдох через нос и рот. Закрепление умения задерживать дыхание.
	Формирование навыков погружения	Обучение различным прыжкам в воде (подпрыгивание с погружением, выполнение приседания в воду и выпрыгивание вверх). Обучение прыжкам на 2-х ногах с продвижением вперед-назад, с погружением в воду по сигналу, с подвижной опорой. Обучение навыку полного погружения в воду с головой, с подныриванием под предмет, открывая глаза в вода.
	Формирование навыков всплывания	Обучение умению принимать горизонтальное положение тела на поверхности воды на груди на спине.
	Формирование навыков скольжения (без работы ног)	Формирование движений, необходимых для развития плавательных умений и навыков (всплывать и лежать на воде, с поддержкой и без нее,
	Формирование навыка движений работы ног	Обучение движению ногами по типу «Кроль», в упоре сидя, лёжа, у неподвижной опоры (1-2 минуты).

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.

Рабочей программой *не предусматривается оценивание* качества образовательной деятельности.

Целевые ориентиры, представленные в рабочей программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Критерии уровней освоения дошкольником рабочей программы носят условный характер и могут быть использованы как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе.

Уровни	Критерии
Высокий уровень	Знает и выполняет основные правила личной гигиены и правила безопасного поведения на воде. Самостоятельно выполняет в воде разные виды ходьбы, бега, прыжков. Выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. Погружает лицо и голову в воду, открывает глаза в воде, делает попытки доставать предметы со дна. Выполняет упражнения на всплытие, погружение, лежание на груди и спине. Скользит на груди, опуская лицо в воду на задержке дыхания, с выдохом в воду.
Средний уровень	Знает и выполняет основные правила личной гигиены и правила безопасного поведения на воде. С помощью педагога выполняет в воде разные виды ходьбы, бега, прыжков. Испытывает затруднения при выполнении вдоха над водой и выдоха в воду, погружении лица и головы в воду, открытии глаза в воде. Выполняет упражнения на всплытие, погружение, лежание на груди и спине с помощью и под контролем взрослого. Выполняет кратковременное скольжение на груди, опуская лицо в воду на задержке дыхания, с выдохом в воду.
Низкий уровень	Не всегда подчиняется и выполняет правила поведения в помещении бассейна и на воде. Испытывает трудности в процессе передвижения в воде, выполняет их с опорой. Выполнения в воде разных дыхательных упражнений затруднено. Упражнения на всплытие, погружения удержание на воде тела в горизонтальном положении на груди выполняет только при активной помощи взрослого. Не может выполнять скольжение, погружение в воду, задержку дыхания.

Распределение НОД на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Средняя	1	36	20 мин	1ч 20мин	12ч

НОД проводится по подгруппам (10-12 человек)

Праздники и развлечения

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения		участники
	развлечение	праздник	развлечение	праздник	
Средняя	1 раз в месяц	1 раз в год	20 мин	20-25мин.	инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальные руководители, дефектологи

Распределение учебного материала

Средние группы

№ п/п	Тема	Кол-во занятий
1	Знакомство, вводная беседа.	1
2	Ознакомление со свойствами воды.	3

3	Упражнения обучающие дыханию.	4
4	Упражнения обучающие погружению и всплытию.	5
5	Упражнения обучающие скольжению.	6
6	Разучивание движения ног.	4
7	Имитация движения ног.	3
8	Всплывание и лежание на спине.	6
9	Закрепление приобретенных навыков.	4
	Итого:	36

Методическое обеспечение

	Название / Автор
Программное обеспечение	- Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, С. Комаровой, М.А. Васильевой. - 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	Картотеки: 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, дыхательной, артикуляционной гимнастики. Картотека гимнастика для глаз, коммуникативных игр, пальчиковых игр, туристических эстафет и игр, правил по ТБ в бассейне.
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», «Картотека схем фигурного плавания», «Наборы мягкого конструктора» «Пазлы Морские обитатели» Картотека предметных картинок о видах физкультурных движений. Картотека 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 безопасности	1.Кресло для инвалидов. 2.Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров. 3.Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров. 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
Игры народов Севера	Цель: Знакомить с бытом народа, прививать интерес к национальным играм и традициям, расширять кругозор. Развивать внимание, слух, двигательную реакцию, умение ориентироваться в пространстве, закрепление дошкольниками подвижных игр народов Севера.	«Оленята», «Оленьи упряжки», «Прыжки через нарты», «Перетягивание палки», «Олени и волк». «Ловля оленей»	Инструктор по физической культуре, воспитатель, музыкальный руководитель, тифлопедагог, психолог, логопед
Сюжетно – игровые занятия	Цель: Знакомить с бытом народа, прививать интерес к национальным играм и традициям, расширять кругозор.	Игровой массаж: «У оленя пятнышки везде», Логоритмика: «У оленя дом большой, «Игры народов Севера», «Стихи и песни народов Севера».	Инструктор по физической культуре, воспитатель, музыкальный руководитель, тифлопедагог,

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.

**Календарно - тематический план
по ООД «Физическое воспитание» (Плавание), ОО «Физическое развитие»
средняя группа**

Дата	Тема недели	Программное содержание	Структура	Ход ООД	Индивидуальная работа	Оборудование	Компонент ДОУ+ НРК
Сентябрь 1 неделя	«Прощай лето!»	Знакомство с детьми. Ходьба и бег за инструктором. Вызывать положительные эмоции у детей	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба обычная, высоко поднимая ножки, как по воде. 2. Галоп прямой «Лошадки», «Зайчики».	Организованно ходить и бегать	Спортивная площадка, спортивный комплекс	
			II	1. ОРУ в кругу б/п 4-5 упр. 2. Полоса препятствий на спортивной площадке 2-3 круга; 3. Игр. упр. в веревкой длинной «Проползи, прыгни и пробеги», по 2 раза. 4. М/и: «Хоровод» 3-4 раза. 5. П/и «День и ночь» 6. П/игра «Лягушки и цапля» 2-3 раза	Оказание помощи в выполнении упражнений		

			III	М/и. «Найди свой домик» -2 раза Спокойная ходьба по кругу.			
II неделя	«Детский сад»	Учить: ходить, бегать в прямом направлении, по кругу. Упражнять: строится в шеренгу, слышать задание инструктора и выполнять его.	I	«Сухое плавание» 1. М/и «Найди свой домик» 2. Ходьба и бег в чередовании. 2- 3 мин	Организованно ходить друг за другом.	Спортивная площадка, спортивный комплекс	Игры: «Найди свой домик» Лого ритмика «У оленя дом большой»
			II	1.ОРУ с листочками 4-5 упр. 2. Полоса препятствий – 2 круга 3.Игр.упр. «Скок-поскок» 4.П/и «Зайцы и сторож» 3-4 раза. 5. П/и «Миша шел, шел» 2-3 раза.			
			III	Лого ритмика: «У оленя дом большой» Спокойная ходьба по кругу и дыхательные упражнения.			
III неделя	«Мой город»	Упражнять: быстро строится в шеренгу, колонну, слышать задание инструктора и выполнять его. Ориентироваться в пространстве на спортивной площадке.	I	«Сухое плавание» 1. М/и «Найди свой домик» 2. Ходьба и бег в чередовании. 2- 3 мин	Организованно ходить друг за другом	Спортивная площадка, спортивный комплекс	М/и «Найди свой домик» Лого ритмика «У оленя дом большой »
			II	1.ОРУ с листочками 2. Полоса препятствий – 2 круга 3.Игр.упр.в шеренгах «Проползи, прыгни и пробеги»,2 раза 4. Игр.упр.«Карусели, карусели», 2 раза. 5.П/и «Самолеты», 2-3 раза; 6. М/и «Миша шел,шел», 2 раза.			
			III	Лого ритмика «У оленя дом большой ». Спокойная ходьба по кругу.			
IV неделя	«Осень»	Упражнять: самостоятельно ходить враспынную, ориентироваться в пространстве, взаимодействовать друг с другом.	I	«Сухое плавание» 1 Ходьба и бег в чередовании. 3- 4 мин	Организованно ходить друг за другом.	Спортивная площадка, спортивный комплекс	ОРУ с листочками. Игры «Зайцы и сторож», «У медведя во бору»,«Миша шел, шел». Лого ритмика «Мы капусту рубим, рубим»
			II	1. ОРУ с листочками.(4-5 упр.) 2. Полоса препятствий по кругу, 2-3 раза 3.П/и: «У медведя во бору», 3-4 раза 4. П/ и «Миша шел, шел», 3-4 раза 5. П/и «Зайцы и сторож», 3раза.			
			III	6.Логоритмика «Мы капусту рубим, рубим» Спокойная ходьба по кругу.			
Октябрь I	«Дары осени»	Учить: перестраиваться по сигналу,	I	«Сухое плавание» 1. Обычная ходьба по кругу. 2. Легкий бег, галоп прямой,бег прыжками.	Организованно ходить друг за другом,	спортивная площадка	Игры «Зайцы и сторож»; «Миша шел, шел»;

неделя		ориентироваться в пространстве; развивать координацию движений детей, взаимодействовать друг с другом.	II	1. Полоса препятствий (2-3 раза.) 2. Игр. упр. «1-2-3, поменяемся местами мы». 3. Игр. упр. «Пробеги, прыгни, проползи» (с веревкой шеренгами поочередно) 4. Игры «Зайцы и сторож» (3-4 раза) 5. П/и «Миша шел, шел», 4 раза	выполнять правила в игре		«Съедобное - несъедобное».
			III	М/игра «Съедобное - несъедобное». Спокойная ходьба по кругу.			
II неделя	«Домашние животные и птицы»	Повторить ТБ в бассейне. Учить: в умении перестраиваться по сигналу (шеренга, круг); ориентироваться в воде; учить взаимодействовать друг с другом.	I	На суше: 1. Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде 2. Ходьба обычная, как «Петушки», «Гуси», «Лошадки»	Организованно ходить друг за другом, вставать в круг. Оказание помощи в сохранении равновесия в воде	Бассейн, игрушки, доски для плавания	Ходьба, как «Петушки», «Гуси», «Лошадки» Игры «Сердитая рыбка»
			II	В воде: 1. Работа ног сидя по типу «Кроль»; 2. Игр. упр. на дыхание «У кого глубже ямка?» 3. Игр. упр. «Намочи нос», «Намочи щечку, ухо» 4. Игры «Сердитая рыбка», 3 раза. 5. П/и «Спасатели», 2 раза			
			III	Свободное плавание с игрушками.			
III неделя	«Я на Севере живу»	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне. Ознакомить с разными элементами плавания (показать картинки) Учить: уверенно входить в воду, погружаться с головой.	I	На суше: 1. Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде 2. Ходьба, как «Мышки», «Пингвины», «Олени», «Гуси», «Лошадки», «Медведи», «Зайцы» 3. Бег «Гуси серые летели...» 4. Игровой массаж «У оленя пятнышки везде».	Организованно ходить друг за другом Оказывать поддержку ЧБ	Бассейн, игрушки, доски для плавания	бег: «Гуси серые летели...». Игра «Зверюшки», (имитация движений мышки, пингвины, олени, лисички, зайчики, медведи) Игры «Сердитая рыбка»; «Спасатели» «У оленя пятнышки везде»
			II	В воде: 1. Работа ног сидя по типу «Кроль»; 2. Игр. упр. на дыхание «У кого глубже ямка?» 3. Игр. упр. «Намочи нос», «Намочи щечку, ухо» 4. Игры «Сердитая рыбка», 3 раза. 5. П/и «Спасатели», 2 раза			
			III	Свободное плавание с игрушками.			
IV неделя	«Дикие животные и птицы»	Учить: в умении перестраиваться по сигналу, ориентироваться в пространстве; создавать положительные эмоции у детей.	I	На суше: 1. Ходьба, корректирующая по массажной дорожке. 2. Работа ног на скамейке по типу «Кроль»	Организованно ходить и бегать друг за другом	Бассейн, картинки для показа по плаванию и ТБ, обручи по количеству детей, игрушки.	«Пароход» П/игра «Самолеты»
			II	В воде: 1. Ходьба и бег вдоль бортика, в обруче 2. ОРУ с обручем, 4-5 упр. 3. Игра «1-2-3, спрятались в обруч мы», 3-4 раза. 4. Игр. упр. «Фонтан» ногами у н/о, 1 мин 5. Игра «Карусели - карусели», 6. П/игра «Сердитая рыбка», 3 раза			

			III	Свободное плавание с игрушками Дыхательное упр. «Пароход у-у-у».			
Vнедел я	«Путешес твие в жаркие страны»	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне. Ознакомить с разными элементами плавания (показать картинки) Учить: уверенно входить в воду, погружаться с головой.	I	На суше: 1. Ходьба и бег в чередовании -2-3 круга. 3. Игровой массаж. «У жирафа пятна, пятна»	Организованно ходить друг за другом. Оказание помощи в выполнении движений	Бассейн, картинки для показа по плаванию и ТБ, обручи по количеству детей, игрушки.	Легкий бег «Гуси серые летели...» Игры «Миша шел, шел, шел», «У оленя дом большой». Танец «Дружбы». Игровой массаж «У жирафа пятна, пятна»
			II	В воде 1. Ходьба и бег вдоль бортика, в обруче 2. ОРУ с обручем, 4-5 упр. 3. Игра «1-2-3, спрятались в обруч мы», 3-4 раза. 4. Игр. упр. «Фонтан» ногами у н/о., 1 мин 5. Игра «Карусели - карусели», 6. П/игра «Сердитая рыбка» - 3 раза			
			III	Лого ритмика «У оленя дом большой».			
Ноябр ь Iнедел я	«Россия – мой дом»	Ознакомить с разными элементами плавания (показать картинки) Учить: уверенно входить в воду, погружаться с головой, сохранять равновесие, слышать сигнал.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по массажным дорожкам. 2. Сидя, упражнение для ног, попеременно вверх-вниз.	Организованно ходить друг за другом, вставать в круг Оказание помощи в выполнении движений	Бассейн, картинки для показа по плаванию и ТБ, обручи по количеству детей, игрушки	«Я рисую речку». Игры «Найди себе пару» «Танец дружбы»
			II	В воде 1. Ходьба и бег вдоль бортика, в обруче 2. ОРУ с обручем -4-5 упр. 3. Игра «1-2-3, спрятались в обруч мы»- 3-4 раза. 4. Игр. упр. «Фонтан» ногами у н/о.-1 мин 5. Игра «Карусели - карусели», 6. П/игра «Сердитая рыбка» - 3 раза 4. Игра «Найди себе пару» 3- 4 раза 5. «Танец дружбы»			
			III	Свободное плавание с игрушками по желанию			
II неделя	«Я среди людей»	Упражнять: смело входить в воду, двигаться от бортика к бортику, самостоятельно, делая гребки руками; создавать положительные эмоции у детей.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по массажным дорожкам. 2. Сидя упражнение для ног, попеременно вверх-вниз.	Оказание помощи в выполнении упражнений	Бассейн, картинки для показа по плаванию и ТБ, обручи по количеству детей, игрушки	Разминка «Всем на свете нужен дом»; Игры «Золотые ворота», «У оленя дом большой». П/игры « Найди свой домик»
			II	В воде 2. Разминка ритмика «Всем на свете нужен дом» 3. П/игра «Золотые ворота» 4. П/игра «Найди свой домик» (с м. обручами), 3-4 раза 5. П/игры «Сердитая рыбка» 6. М/игра «У оленя дом большой»			
			III	7. М/игра: « Мостик проплыви» Упражнения на дыхание: «Насос» до 5 раз.			
III неделя	«Мой дом»	Упражнять: смело входить в воду, двигаться от бортика к бортику, самостоятельно,	I	На суше: 1. Ходьба корректирующая. 2. Пальчиковая гимнастика «Моя семья». 3. Бег, прыжки со сменой направления по сигналу.	Организованно ходить и бегать друг за другом	по плавани ю и ТБ, обручи по	Разминка - танец «Стирка». Пальчиковая гимнастика «Моя

		делая гребки руками; создавать положительные эмоции у детей.	II	В воде 1.Разминка- ритмика «Всем на свете нужен дом» 2. П/игра «Золотые ворота » 3. П/игра «Найди свой домик» (с м. обручами), 3-4 раза 4.П/ игры «Сердитая рыбка» 5. М/игра «У оленя дом большой»			семья». М/игра «У оленя дом большой»
			III	Свободное плавание с игрушками по желанию			
IV неделя	«Моя семья. День Матери»	Учить: самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами, преодолевая сопротивление воды, действовать организованно.	I	На суше: 1. Корригирующая ходьба по дорожке здоровья. 2.Ходьба корригирующая. 3.Пальчиковая гимнастика «Моя семья».	Организованно ходить друг за другом	Бассейн, картинки для показа по плаванию и ТБ, обручи по количеству детей, игрушки	Пальчиковая гимнастика «Моя семья». Разминка «танец «Стирка»
			II	В воде: 1. Разминка: «танец «Стирка» 2. ОРУ с обручем, 4-5 упр. 3. Игр. упр. «У кого больше воронка?» (выдох на воду). 4. Игр. упр. « В домик к уточке», 3-4 раза. 5.Игр.упр. «Покажи пятки», «Проплыви под мостик» 6. Игры: «Сердитая рыбка», 3-4 раза	Оказание помощи в сохранении равновесия в воде.		
			III	Свободное плавание с игрушками			
Декабрь 1 неделя.	«Посуда. Продукты питания»	Учить: самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами, преодолевая сопротивление воды, действовать организованно.	I	На суше: 1. Корригирующая ходьба по дорожке здоровья. 2.Корригирующая ходьба по массажным дорожкам. 3. Сидя упражнение для ног .попеременно вверх-вниз.	Организованно ходить друг за другом, вставать в круг	Бассейн, картинки для показа по плаванию и ТБ, обручи по количеству детей, игрушки	Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим, рубим» Игры с лейками и ведерками
			II	В воде 1.Ходьба и бег вдоль бортика, в обруче - 2 мин. 2. ОРУ с обручем, 4-5 упр. 3. Игр.упр. «Переправа», «Водичка, водичка», «Фонтан» ногами, «Намочи бородку, ротик, носик» 4.Игра «Хоровод», на погружение с головой, 3- 4 раза. 5. Игр. упр. «В домик к уточке», 3-4 раза. 6.Игр.упр. «Покажи пятки», «Проплыви под мостик» 7.П/и. «Сердитая рыбка», 3-4 раза.	Оказание помощи в выполнении упражнений.		
			III	Самостоятельные игры с лейками и ведерками.			
II неделя	«Земля - наш общий»	Упражнять: свободно перемещаться в воде, учить	I	На суше: 1.Корригирующая ходьба и бег в чередовании и со сменой направления на суше.	Оказание помощи детям, кто затрудняется	для пока за по плав	Разминка «Зимняя со снежками» (белые мячики)

	дом»	взаимодействовать друг с другом, перестраиваться по сигналу, создавать положительные эмоции у детей.	II	В воде 1. ОРУ со «Снежками» (мячики), 4-5 упр. 2. Игр. упр. «Горячий чай», «Гудок» (в воду выдох), 3. Игр. упр. «Фонтан», «Посмотри на ножки». 4. Проплыви в «Туннель» (по кругу), 5. П/игры «Хоровод» 6. «Катание на «саночках» в парах.	в выполнении упр.		П/игры «Хоровод», «Елочка», «Катание на «саночках» в парах. (С доской плавательной).
			III	Свободное плавание с игрушками			
III неделя	«Зима»	Упражнять: свободно перемещаться в воде, учить взаимодействовать друг с другом, перестраиваться по сигналу, создавать положительные эмоции у детей.	I	На суше: 1. Корригирующая ходьба по массажным коврикам. 2. Корригирующая ходьба по массажным дорожкам. 3. Сидя упражнение для ног попеременно вверх-вниз.		Бассейн, картинки для показа по плаванию и ТБ, обручи по количеству детей, игрушки	Разминка «Новом год придет». Игры «Снежок бросай и его догоняй», «Хоровод» П/и «Ветер, сосулька и сугроб». «Катание снежков, на саночках»,
			II	В воде: 1. Ходьба, высоко поднимая колени и бег вдоль бортика, 2 мин 2. Разминка – песенка «Новом год придет». 3. Игры «Снежок бросай и его догоняй» 4. Игры «Хоровод», 3-4 раза 5. П/игра «Елочка», 3-4 раза 6. М/ игра. «Катание снежков, на саночках», 2-3 раза 7. П/и «Ветер, сосулька и сугроб»			
			III	Упражнения на дыхание «Ветерок» до 5 раз. Свободное плавание с игрушками			
IV неделя	«Новый год»	Учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	I	На суше: 1. Корригирующая ходьба по массажным дорожкам. 2. Сидя упражнение для ног .попеременно вверх-вниз.	Оказание помощи в выполнении упражнений.	Бассейн, картинки для показа по плаванию и ТБ, обручи по количеству детей, игрушки	Игр. упр. Мячик «снежок») бросаем и его догоняем» Игр. упр. «Хоровод» Игр. упр. «Скок – скок - поскок»
			II	В воде 1. Ходьба высоко поднимая колени и бег вдоль бортика -2 мин 2. Разминка – песенка «Новом год придет». 3. Игры «Снежок бросай и его догоняй» 4. Игры «Хоровод», 3-4 раза 5. П/игра «Елочка», 3-4 раза 6. М/ игра «Катание снежков, на саночках», 2-3 раза 7. П/и «Ветер, сосулька и сугроб» 5. П/игры «Водолазы»- 2 раза.			
			III	Дыхательное упр. с трубочкой Свободное плавание с игрушками			
Январь	«Народные игры и забавы	Формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный	I	На суше: 1. Ходьба и бег по кругу с палками 2. Работа ног способом «Кроль» на скамейке»	Оказание помощи в выполнении		Игра «Хоровод» Игр. упр. «Ветер, сосулька и сугроб»

II неделя	»	полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами .	II	В воде: 1. Стоя у бортика, держась руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть, 3—4 раза. 2. Лежа на груди, хват прямыми руками за поручень, движения прямыми ногами вверх-вниз по 3—4 раза. 3. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри, 3—4 раза. 4. Бегать наперегонки, стараясь поднимать колени высоко «как лошадки», 2—3 мин. 5. Игр. упр. «Ветер, сосулька и сугроб» (<i>Бег, «замереть» и встать в круг</i>). 6. Игр. упр. «Снежки бросаем и вместе собираем» 7. Игра «Хоровод», 3-4 раза	упражнений		Игр. упр. «Снежки бросаем и вместе собираем» Игра «Заморожу»
			III	Свободное плавание с игрушками.			
III неделя	«Здравст вуй старый Новый год»	Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде с н/о, осваивать движение ног кролем;	I	На суше 1.Корригирующая ходьба по массажным дорожкам. 2. Сидя упражнение для ног .попеременно вверх-вниз.	Организованно ходить друг за другом и выполнять упражнения.	Бассейн, картинки для показа по плаванию и ТБ, обручи по количеству детей, игрушки	«Разминка под песню о Новом годе Игры «Ветер, сосулька и сугроб», «Заморожу» Бегом за мячом («снежком»)
			II	В воде 1.Гидроаэробика под песню о Новом годе; 2. Игр. упр. «Зайди в домик» (<i>Обруч горизонтальный</i>)			
			III	3. Игр. упр. «Покажи пятки», лежа на груди у н/ос работой ног «Кроль» 4. Стоя в парах, поочередно и вместе, присесть в воду с головой и открыть глаза, 2—3 раза. (<i>Предварительно рассказать, что в воде можно открывать глаза, рассматривать предметы, вода прозрачная.</i>) 5.Игр.упр. «Бегом за мячом («снежком»»). 6. Пигры «Ветер, сосулька и сугроб», 3-4 раза			
			III	Дыхательное упр. «Ветерок». Свободное плавание с игрушками по выбору.			
IV неделя	«Зимние забавы. Спорт»	Упражнять: в умении принимать горизонтальное	I	На суше: 1.Корригирующая ходьба по массажным дорожкам. 2. Сидя, упражнение для ног, попеременно вверх-вниз.	Оказание помощи в выполнении	по плаван ию и ТБ,о бруч	Разминка «Новом год придет». Игры «Снежок

		положение в воде; -в выполнении выдоха в воду; -в погружении в воду с доской в руках.	II	В воде; 1. Ходьба, высоко поднимая колени и бег вдоль бортика, 2 мин 2. Разминка - песенка «Новой год придет». 3. Игры «Снежок бросай и его догоняй» 4. Игры «Хоровод», 3-4 раза 5. П/игра «Елочка», 3-4 раза 6. М/ игра. «Катание снежков, на саночках», 2-3 раза 7. П/и «Ветер, сосулька и сугроб» 5. П/ игры «Перестрелка снежками», 2 раза.	упражнений.		бросай и его догоняй» «Хоровод-Елочка», «Катание снежков, на саночках», «Ветер, сосулька и сугроб», «Перестрелка снежками»
			III	Свободное плавание с игрушками по выбору.			
Февраль 1 неделя.	«Транспорт»	Упражнять: в умении принимать горизонтальное положение в воде; -в выполнении выдоха в воду; -в погружении в воду с доской в руках.	I	На суше 1. Корректирующая ходьба по массажным дорожкам. 2. Сидя упражнение для ног, попеременно вверх-вниз. 3. Лого ритмика «Мы в автобусе сидим»	Оказание помощи в выполнении упражнений.	Обручи, доски для плавания, по количеству детей, трубочки, свисток, аудио записи.	«Мы в автобусе сидим» Ритмика «Библика»; Игр. упр. «Гудок» в воду; «Лодочки плывут» «Воробушки и автомобиль», плавание с корабликами
			II	На воде 1. ОРУ с обручами 4-5 упр. 2. Ритмика: «Библика»; 3. Игр. упр. «Гудок» в воду»; 4. Игр. упр. «Звездочка на груди» у н/о; 5. Игр. упр. «Лодочки плывут»; 6. П/ игры «Воробушки и автомобиль»			
			III	Свободное плавание с корабликами.			
II неделя	«Народная игрушка»	Упражнять: в умении принимать горизонтальное положение в воде, с выпрямлением ног; в погружении в воду, открывая глаза. в выполнении вдоха и выдоха в воду, опуская лицо, не вытирая глаза.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба. 2. Легкий бег, в чередовании с ходьбой. 3. Движения ног по типу «Кроль».	Организованно ходить друг за другом.	Плавания, по количеству детей, трубочки.	Игровой массаж «У оленя пятнышки везде».
			II	На воде: 1. ОРУ с обручами 4-5 упр. 2. Стоя у бортика, держась руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть— 3—4 раза. 3. Лежа на груди, хват прямыми руками за поручень, движения прямыми ногами вверх-вниз по 3—4 раза. 4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри: «У кого больше пузырей?», 3—4 раза. 5. Игр. упр. «Звездочка на груди» у н/о; 6. Игр. упр. «Лодочки плывут»; 7. «Игра «Караси и щука».			
			III	Игровой массаж «У оленя пятнышки везде». Свободное плавание.			
III неделя	«Народные»	Учить: лежанию на груди с доской;	I	На суше: 1. Ходьба и бег в чередовании, по сигналу.	Оказание помощи в	Ступеньки, ватные палочки, ленточки.	

	промыслы»	Упражнять: - проплыть под низким туннелем; - в погружении лица, головы в воду, руки за спину.	II	На воде: 1. Разминка -ритмика с мячами. 2. Игр.упр. «Фонтан», 2 раза. 3. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри: «У кого больше пузырей?», 5 раз. 4. Игр. упр. на лежание с п/о: «Чья звезда лучше?» 5.Игр.упр. «Чей кораблик дальше проскользит?» 6.П/игра. «Лягушки», 2-3 раза	выполнении упражнений.		
			III	Свободное плавание.			
IV неделя	«Наша армия»	Упражнять: в погружении лица, головы в воду, руки за спину. осваивать вдох и выдох в воду; в лежании на груди с доской; в движении ног кролем.	I	На суше: Досуг: «Наша Армия сильна» 1. Ходьба обычная, как «солдаты» 2. Беговые упражнения с цветовыми сигналами.	Организованно ходить друг за другом Оказание помощи в выполнении упражнений.	доски для плавания, количеству детей, трубочки, свис ток, аудио записи.	Разминка под песню «Эх, яблочко» Игр. упр. «Подводные лодки», «Перевези раненого», «Буксир». Игры «Спасатели», «3 цвета-виды войск», 3-4 раза.
			II	В воде: 1.Разминка под песню «Эх, яблочко»; 2. Эстафеты «Подводные лодки»; «Перевези раненого», «Буксир». 3. Игра «Водолазы». 4.П/Игра «Спасатели», 2-3 раза. 5. М/игры: «3 цвета - виды войск», 3-4 раза			
			III	6.Игр. упр. «Морской Салют Российской Армии». Свободное плавание.			
Март I неделя.	«Мамин праздник»	Учить: лежать на воде на спине с п/опорой; Упражнять: в погружении в воду с головой, не вытирая лицо руками; - двигаться в воде в разных направлениях свободно.	I	На суше: 1.Корригирующая ходьба по дорожке здоровья; 2. Легкий бег по дорожке. 3.Пальчиковая гимнастика «Моя семья».	Организованно ходить друг за кругом Оказание помощи детям ЧБ в выполнении упражнений.	Картинки элементов плавания, обручи, трубочки муз.	Пальчиковая гимнастика «Моя семья»
			II	В воде: 1.Разминка под песенку о маме, танец: «Стирка»; 2. Игр. упр. «Гудок» в воду 5-6 раз, с погружением. 3. Игр. упр. на скольжение на груди «Покажи пятки», «Туннель», 3-4раза. 4. Игр. упр. «Фонтан» ногами у н/о; с п/о. без опоры. 5. Игр. упр. «Торпеда» скольжение на груди с доской. 6. П/ игры: «Ловишка с приседаниями», 3-4 раза.			
			III	Свободное плавание с игрушками.			
II неделя	«Одежда. Обувь»	Упражнять: в лежании на груди и спине;	I	На суше: 1.Корригирующая ходьба по массажным дорожкам. 2. Сидя упражнение для ног попеременно вверх-вниз.	Организованно выполнять задания, помощь	В плавания, обручи, игров	

		в движении ног «кролем»; ориентироваться под водой, открывать глаза.	II	В воде: 1. Разминка под песенку о маме, танец «Стирка»; 2. Игр. упр. «Гудок» в воду 5-6 раз, с погружением. 3. Игр. упр. на скольжение на груди «Покажи пятки», «Туннель», 3-4 раза 4. Игр. упр. «Фонтан» ногами у н/о; с п/о. без опоры. 5. Игр. упр. «Торпеда» скольжение на груди с доской. 6. П/игры «Ловишка с приседаниями», 3-4 раза.	ЧБ детям в выполнении упр.		
			III	М/и: «Морская фигура, замри» - 2-3 раза.			
III неделя	«День Воды»	Учить: всплывать и лежать на воде; Упражнять: отработке движений прямыми ногами; в скольжении на груди с выдохом в воду.	I	На суше: Досуг «Мы с водою дружны!» 1. Корректирующая ходьба по массажным дорожкам. 2. Сидя упражнение для ног, попеременно вверх-вниз.	Организованно выполнять задания. Помощь в выполнении упражнений, поддержка.	обручи, игрушки, трубочки, муз. сопровождение	Разминка «Виновата тучка», «Хоровод», «Кит» Прыжок дельфина», «Водолазы», «Фонтан», «Сердитая рыбка», «Море волнуется»
			II	В воде: 1. Разминка «Виновата тучка» 2. Игр. упр. «Кораблики в туннель» 3. Игр. упр. «Зайди к утке в домик» 4. Игр. упр. «Дельфинчики» 5. Игр. упр. «Чья лодочка дальше проскользит?» 6. П/игра «Водолазы», 2-3 раза. 7. М/и «Море волнуется», 2-3 раз.			
			III	Свободное плавание с надувными игрушками			
IV неделя	«Я в мире искусства»	Закреплять: лежать на воде на груди с опорой; в погружении в воду с головой, не вытирая лицо руками; двигаться в воде в разных направлениях свободно.	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья; 2. Сидя в упоре с прямыми ногами: работа ног, по типу «Кроль» 1-2 мин.	Организованно ходить друг за другом		Разминка «Я рисую речку»
			II	В воде: 1. Разминка «Я рисую речку» 2. Танец «Стирка», 2 раза 3. Игр. Упр. «Фонтан» ногами, по типу «Кроль» на груди, спине с н/о, п/о. 4. Серия выдохов в воду «Гудок» до 5 раз. 5. Игр. упр. «Покажи пятки», «Проплыви туннель», выдох в воду, 3-4 раза 6. П/игра «Спасатели», 2-3 раза			
			III	Свободное плавание с игрушками			
Апрель I	«Добрые дела»	Закреплять: лежать на воде, на груди с опорой;	I	На суше: 1. Корректирующая ходьба по массажным дорожкам. 2. Сидя упражнение для ног, попеременно вверх-вниз.	Организованно выполнять задания,	с игрушками, доски для	Разминка «Виновата тучка» Игр. упр.

неделя.		в движении ног «кролем»; ориентироваться под водой, открывать глаза.	II	В воде: <i>Досуг «Мы с водой дружны!»</i> 1.Разминка «Виновата тучка» 2. Игр. упр. «Кораблики» 3. Игр. упр. «Зайди к уточке» 4. Игр. упр. «Дельфинчики» 5. П/игра «Водолазы», «Морской бой» 2-3 мин.	помощь детям в выполнении упр.		«Кораблики», «Зайди к уточке», «Дельфинчики», «Водолазы», «Морской бой»,
			III	Свободное плавание с надувными игрушками			
II неделя	«Планета Земля. Космос»	Учить: всплывать на воде без опоры; Упражнять: отработке движений прямыми ногами; в скольжении на груди с выдохом в воду.	I	На суше: 1.Корригирующая ходьба по массажным дорожкам. 2. Сидя упражнение для ног, попеременно вверх-вниз.	Организованно ходить друг за другом и выполнять упражнения.	Картинки для показа, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей, обруч.	Игр. упр. в парах «Катание на «санках» в парах (круги надувные) П/и «Рыбак и рыбки»
			II	В воде: 1. Аква аэробика с обручами. 2. Игр. упр. в парах «Катание на «санках», 4 раза 3. Игр. упр. «Зайди к уточке» 4. П/и «Рыбак и рыбки» 5. М/игра «Море волнуется», 2-3 мин.			
			III	Свободное плавание с надувными игрушками			
III неделя	«Праздники Народов Севера»	Учить: всплывать и лежать на воде без опоры; Упражнять: скольжению на груди с п/о и без нее; в лежании на спине с п/о; выполнять выдох в скольжении, с работой ног «Кроль».	I	На суше: 1.Корригирующая ходьба по дорожке здоровья. 2. Сидя в упоре -работа ног способом «Кроль».	Организованно ходить Быть внимательными.	Картинки для показа, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей, обруч.	
			II	В воде: 1.Аквааэробика с обручами. 2.Игра: «Море волнуется», 2-3 раза. 3. Игр. упр. на скольжение б/н «Стрела », 2-3 раза. 4. Игр. упр. с работой ног «Фонтан», 1-2 мин. 5. Серия выдохов в воду «Гудок» до 5-6 раз. 6.Игр.упр на скольжение с р/н «Проплыви туннель», 3-5 раз. 7. П/игра/ «Оленята», 2-3 раза	Оказание помощи в выполнении упражнений		
			III	М/ игра: «Побежал в лесу ручей», 2 раза. Свободное плавание с надувными игрушками			
IV неделя	«Весна»	Упражнять: скольжению на груди с п/о и без нее;	I	На суше: 1.Корригирующая ходьба по массажным дорожкам. 2 Сидя упражнение для ног .попеременно вверх-вниз.	Оказание помощи детям ЧБ в	е игрушки, доски для	Игра «Спасение зверюшек», «Водолазы».

		в лежании на спине с п/о; выполнять выдох в скольжении, с работой ног «Кроль».	II	В воде: 1. Танцевальная разминка «Ты морячка, я моряк» 2. Игр. упр. «Перевези друга», серия выдохов, 5раз. 3. Игр. упр. «1-2-3-мы все поплавки», 3-4раза 4. Игр. упр. «Фонтан» ногами у н/о; 5. Игр. упр. «Стрела» скольжение на груди с доской 6. П/ игры «Ловишка с поплавком», 3-4 раза. 7.Игр.упр. «Морской салют», 30 сек.	выполнении упражнений.		М/ и «Побежал в лесу ручей».
			III	М/и «Виды войск», 2-3 раза.			
Май I неделя.	«День Победы»	Закреплять: в лежании на груди и спине;в движении ног «кролем» в скольжении на груди с выдохом в воду; ориентироваться под водой, открывать глаза.	I	На суше: 1.Корректирующая ходьба по массажным дорожкам. 2 Сидя упражнение для ног .попеременно вверх-вниз.	Организованно выполнять задания, помощь ЧБ детям в выполнении упр.	Картинки для показа, резиновые мелкие игрушки доски для плавания по количеству детей, обруч.	Танцевальная разминка «Ты морячка, я моряк»; Игр. упр. «Морской салют». М/и «Виды войск»
			II	В воде: Досуг «Мы с водою дружны!» 1. Разминка «Виновата тучка». 2. Игр. упр. «Кораблики плывут». 3. Игр. упр. «Зайди к уточке» и «Прыжок дельфина». 4. Игр. упр. «Фонтан» у н/о с работой рук, 2мин. 5. П/игра «Собери водоросли» со дна бассейна, 2-3 мин.			
			III	М/и «Море волнуется» Свободное плавание с надувными игрушками			
II неделя	«Растения»	Закреплять: всплывать и лежать на воде по сигналу; в скольжении на груди с выдохом в воду, открывать глаза в воде	I	На суше: 1.Корректирующая ходьба по массажным дорожкам. 2 Сидя упражнение для ног, попеременно вверх-вниз.	Организованно ходить друг за другом и выполнять упражнения.	Картинки для показа, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей. обруч.	Разминка «Виновата тучка» игра «Собери водоросли»
			II	В воде: 1.Разминка «Виновата тучка» 2. Игр. упр. «Звезда» на груди, спине. 3. Игр. упр. «Прыжок дельфина » 4. Игр. упр. «Чей кораблик быстрее?» 5.П/и «Водолазы»- 2-3 раза. 6.М/и «Море волнуется» 2-3 раза.			
			III	Игр.упр. «У кого больше пузырей?» (с трубочкой) 1 мин.Свободное плавание			
III неделя	«Я человек. Я расту»	Закреплять и совершенствовать: всплывание и лежание	I	На суше: 1.Корректирующая ходьба по массажным дорожкам. 2 Сидя упражнение для ног .попеременно вверх-вниз.	Оказание помощи в	мелкие игрушки, доски для	Игра «Море волнуется», «Водолазы», Фонтан

		на воде без опоры; отработке движений ногами, по типу «Кроль»; в скольжении с работой ног, на груди, спине с п/о.	II	В воде: 1. Аквааэробика с обручами. 2. Игра «Море волнуется», 2-3 раза. 3. Игр.упр. «Фонтан» лежа на груди, спине у н/о. 4. Игр.упр. «Кит» до 5 раз. 5. Игр.упр. «Проскользи в туннель», 2-3 раза. 7. П/игра «Водолазы», 2-3 раза.	выполнении упражнений детям, затрудняющимся в выполнении упр.		».
			III	Свободное плавание с мячами.			
IV неделя	«Скоро лето!»	Закреплять и совершенствовать: всплытие и лежание на воде без опоры; отработке движений ногами, по типу «Кроль»; в скольжении с работой ног, на груди, спине с п/о.	I	На суше: 1.Корригирующая ходьба по массажным дорожкам. 2. Сидя упражнение для ног .попеременно вверх-вниз.	Оказание помощи в выполнении упражнений , затрудняющимся в выполнении упр.	Картинки для показа, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей,обруч.	Игра «Море волнуется», «Водолазы», Фонтан». «Кораблики» «Зайди к уточке», «Дельфинчики», «Море волнуется».
			II	В воде: 1. Аквааэробика с обручами. 2. Игра «Море волнуется», 2-3 раза. 3. Игр. упр.: «Фонтан» лежа на груди, спине у н/о. 4. Игр. упр. «Кит» до 5 раз. 5. Игр.упр. «Проскользи в туннель», 2-3 раза. 7. П/ игра. «Водолазы», 2-3 раза. 8.П/ игра «Золотые ворота».			
			III	Свободное плавание с мячами,игрушками.			

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Средняя	+ 30... + 320С	+28... + 30 С	0,6-0,7

Примерная схема заданий

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	- 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;	- свободное плавание с стандартным и нестандартным оборудованием, игрушками; - игры по выбору детей; - игровой стретчинг; - дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом; - контрастный душ.

- и успокаивающим эффектом (на суше); • комплексы аква аэробики на суше, в воде.	• игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях	
---	--	--

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

