

**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](mailto: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»  
№ 137-6 от 01.06.2023  
Е.Г. Витязева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

**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 (средняя группа)

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» для детей 4 - 5 лет **(средняя 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 4 до 5 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.

|               |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Цель</b>   | Формировать интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой через обучение плаванию. |                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Задачи</b> | <b>Оздоровительные</b>                                                                              | Укреплять здоровье.                                                                                                                                                                                           |
|               |                                                                                                     | Приобщать к здоровому образу жизни.                                                                                                                                                                           |
|               | <b>Образовательные</b>                                                                              | Формировать двигательные и плавательные умения и навыки.                                                                                                                                                      |
|               |                                                                                                     | Формировать знания о здоровом образе жизни.                                                                                                                                                                   |
|               |                                                                                                     | Формировать знание о разных видах плавания.                                                                                                                                                                   |
|               | <b>Воспитательные</b>                                                                               | Воспитывать заботу о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни.                                                                                                                                     |
|               |                                                                                                     | Воспитывать нравственно - волевые качества (смелость, настойчивость, уверенность в себе).                                                                                                                     |
|               |                                                                                                     | Воспитывать интерес к плаванию.                                                                                                                                                                               |
|               | <b>Коррекционные</b>                                                                                | 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<br>4-5 лет | Формирование навыков передвижения в воде         | Формирование устойчивого интереса к занятиям в бассейне.<br>Закрепление представлений о свойствах воды.<br>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.<br>Закрепление умения задерживать дыхание.                                                                                                                                                              |
|                           | Формирование навыков погружения                  | Обучение различным прыжкам в воде (подпрыгивание с погружением, выполнение приседания в воду и выпрыгивание вверх).<br>Обучение прыжкам на 2-х ногах с продвижением вперед-назад, с погружением в воду по сигналу, с подвижной опорой.<br>Обучение навыку полного погружения в воду с головой, с подныриванием под предмет, открывая глаза в вода. |
|                           | Формирование навыков всплытия                    | Обучение умению принимать горизонтальное положение тела на поверхности воды на груди на спине, с н\о, п/о, с поддержкой.                                                                                                                                                                                                                           |
|                           | 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.<br>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.<br>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.<br>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, с вспомогательными средствами.<br>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, личной гигиены<br>Испытывает трудности в процессе передвижения в воде, выполняет их с опорой. Выполнения в воде разных дыхательных упражнений затруднено.<br>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 | Количество проведения | Продолжительность проведения | участники |
|------------|-----------------------|------------------------------|-----------|
|------------|-----------------------|------------------------------|-----------|

|         |               |             |             |           |                                                                                       |
|---------|---------------|-------------|-------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| группа  | развлечение   | праздник    | развлечение | праздник  | инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальные руководители, дефектологи |
| Средняя | 1 раз в месяц | 1 раз в год | 20 мин      | 20-25мин. |                                                                                       |

### 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 рук.                       | 3              |
| 8     | Всплывание и лежание на спине.               | 6              |
| 9     | Закрепление приобретенных навыков.           | 4              |
|       | <b>Итого:</b>                                | <b>36</b>      |

### Методическое обеспечение

|                         | Название / Автор                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Программное обеспечение | - Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. «Обучение плаванию в детском саду». Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1991 г.<br>- Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.<br>- 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.<br>- Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.<br>- Соколова Н. Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н. Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.<br>- Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.<br>-Л.Г.Горькова, Л.А.Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ». Практическое пособие - М.: 5 за знания, 2007.- 112 с.: ил.- ( Развитие креативности дошкольников).<br>-В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления» - М.: Линка– Пресс,2000.- 296с.<br>-Большакова И.А Нетрадиционная методика по обучению плаванию «Маленький дельфин»;<br>Канидова В.И. «Обучение плаванию»;<br>Рыбак М, Глушкова Г. Методическое пособие для ДОУ «Раз, два, три, плыви»;<br>Маханева М.Д. Методическое пособие «Фигурное плавание в детском саду»;<br>Велитченко В. Методическое пособие «Как научиться плавать»;<br>Сидорова И.В. Практическое пособие «Как научить ребенка плавать»;<br>«Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке»; |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | Пособие для ДОУ: «Коррекционно педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития»;<br>Маханева М.Д. Методическое пособие «С физкультурой дружить – здоровым быть»                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Фонотека                                                | СД- диски, аудио записи звуков природы<br>СД –диски: «Йога для детей», «Нет! Детскому сколиозу», «Плоскостопие у детей», «Аквааэробика»,<br>« Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»,                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Презентации                                             | "Играя, учим плавать".<br>«Нестандартное оборудование своими руками»<br>"Аквааэробика в детском саду".<br>"Нестандартное оборудование своими руками".<br>"Встречи с интересными людьми, как одна из форм работы с родителями",<br>"Индивидуальные занятия с детьми ОВЗ в ДОУ".<br>«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.<br>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».<br>Н.Г. Кононова Сборник « Спортивные игры для детей»<br>Э.Г.Черняев Пособие: «Как научить детей плавать».<br>«Летние виды спорта», «Зимние виды спорта», «Морские и речные обитатели», «Картотека схем фигурного плавания», «Наборы мягкого конструктора»<br>«Пазлы Морские обитатели»<br>Картотека предметных картинок о видах физкультурных движений. Картотека картинок « Виды плавания» |
| Оборудование                                            | 1.Средства ТСО : музыкальный центр, ноутбук, интерактивная доска.<br>2.Диски с музыкальными композициями.<br>3.Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».<br>4.Иллюстрации с изображением водных видов спорта.<br>5.Картинки с изображением морских животных.<br>6.Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.<br>7.Комплексы дыхательных упражнений.<br>8.Подборка стихов, загадок о воде, плавании.              |
| Оборудование для плавания, игр обеспечения безопасности | 1.Кресло для инвалидов.<br>2.Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.<br>3.Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.<br>4.Надувные круги разных размеров.<br>5.Нарукавники и жилеты надувные.<br>6.Очки для плавания.<br>7.Поролоновые палки (нудолсы) .<br>8.Мячи разных размеров.<br>9.Обручидля ОРУ, плавающие и с грузом.<br>10.Шест.                                                                                                  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 11.Поплавки цветные (флажки).<br>12.Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.<br>13. Колобашки.<br>14.Лопатки для рук.<br>15.Палки гимнастические.<br>16.Ворота надувные.<br>17. Мягкий конструктор.<br>18.Лейки и ведерки.<br>19.Ласты.<br>20. Плавательные доски.<br>21.Массажные коврики.<br>22.Разделительные дорожки.<br>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», «Олени 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). | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение программ и определение направлений работы на год;</li> <li>- Определение индивидуальных маршрутов сопровождения;</li> <li>- Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; подбор музыкального сопровождения, гимнастики для глаз.</li> <li>- Подбор материала для организации деятельности детей в большом пространстве спортивного зала с учетом диагноза и уровнем развития ребенка;</li> <li>- Консультирование по вопросам изготовления зрительных ориентиров, наглядных пособий для детей с нарушением зрения;</li> <li>- Проведение спортивных дидактических игр;</li> <li>- Взаимообучение специалистов и инструктора по физической культуре через открытый показ занятий, приемов работы, дидактического материала;</li> <li>- Анализ проведенных досугов, праздников;</li> <li>- Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности</li> </ul> |
| с учителем-логопедом                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение программ и определение направлений работы на год;</li> <li>- Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения;</li> <li>- Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; подбор игр на координацию речи с движением.</li> <li>- Проведение спортивных дидактических игр;</li> <li>- Проведение коррекционной ритмики;</li> <li>- Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности.</li> <li>- Анализ проведенных утренников, праздников.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| с воспитателем                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение программ и определение направлений работы на год;</li> <li>- Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения;</li> <li>- Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; Проведение спортивных дидактических игр;</li> <li>- Проведение коррекционной ритмики;</li> <li>- Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности.</li> <li>- Анализ проведенных утренников, праздников.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| с педагогом-психологом                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение программ и определение направлений работы на год;</li> <li>- Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения;</li> <li>- Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор наглядного материала;</li> <li>- Использование игровых ситуаций, двигательных упражнений с музыкальным сопровождением, псих гимнастики;</li> <li>- Развитие эмоциональной отзывчивости;</li> <li>- Способствование овладению средствами общения со взрослыми и сверстниками в процессе деятельности;</li> <li>- Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности;</li> <li>- Анализ проведенных утренников, праздников.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            |
| с музыкальным руководителем               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Изучение программ и определение направлений работы на год;</li> <li>- Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения;</li> <li>- Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор наглядного материала; подбор музыкальных произведений для</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>утренней гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение музыкально-спортивных подвижных игр;</li> <li>- Развитие двигательной активности, координации движений. Совместное проведение утренней гимнастики под музыку;</li> <li>- Совместная подготовка и проведение культурно -досуговой деятельности;</li> <li>- Анализ проведенных утренников, праздников.</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**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                                             |
|---------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Сентябрь</b><br>1<br>Неделя<br>(04.09.-08.09.) | <b>«Прощай лето!»</b> | Знакомство с детьми.<br>Ходьба и бег за инструктором.<br>Вызывать положительные эмоции у детей                                       | I         | <b>«Сухое плавание»</b><br>1. Ходьба обычная, высоко поднимая ножки, как по воде.<br>2.Галоп прямой «Лошадки», «Зайчики».                                                                                                                                    | Организованно ходить и бегать<br>Оказание помощи в выполнении упражнений | Спортивная площадка, спортивный комплекс |                                                                |
|                                                   |                       |                                                                                                                                      | II        | 1.ОРУ в кругу б/п 4-5 упр.<br>2.Полоса препятствий на спортивной площадке 2-3 круга;<br>3. Игр. упр. в веревку длинной «Проползи, прыгни и пробеги», по 2 раза.<br>4. М/и: «Хоровод» 3-4 раза.<br>5.П/и «День и ночь»<br>6.П/игра «Лягушки и цапля» 2-3 раза |                                                                          |                                          |                                                                |
|                                                   |                       |                                                                                                                                      | III       | М/и. «Найди свой домик» -2 раза<br>Спокойная ходьба по кругу.                                                                                                                                                                                                |                                                                          |                                          |                                                                |
| II<br>Неделя<br>(11.09.-15.09.)                   | <b>«Детский сад»</b>  | Учить: ходить, бегать в прямом направлении, по кругу.<br>Упражнять: строится в шеренгу, слышать задание инструктора и выполнять его. | I         | <b>«Сухое плавание»</b><br>1. М/и «Найди свой домик»<br>2. Ходьба и бег в чередовании. 2- 3 мин                                                                                                                                                              | Организованно ходить друг за другом.                                     | Спортивная площадка, спортивный комплекс | Игры: «Найди свой домик»<br>Лого ритмика «У оленя дом большой» |
|                                                   |                       |                                                                                                                                      | II        | 1.ОРУ с листочками 4-5 упр.<br>2. Полоса препятствий – 2 круга<br>3.Игр.упр. «Скок-поскок»<br>4.П/и «Зайцы и сторож» 3-4 раза.<br>5. П/и «Миша шел, шел» 2-3 раза.                                                                                           |                                                                          |                                          |                                                                |
|                                                   |                       |                                                                                                                                      | III       | Лого ритмика: «У оленя дом большой»<br>Спокойная ходьба по кругу и дыхательные упражнения.                                                                                                                                                                   |                                                                          |                                          |                                                                |
| III<br>Неделя<br>(18.09.-                         | <b>«Мой город»</b>    | Упражнять: быстро строится в шеренгу, колонну,                                                                                       | I         | <b>«Сухое плавание»</b><br>1. М/и «Найди свой домик»<br>2. Ходьба и бег в чередовании. 2- 3 мин                                                                                                                                                              | Организованно ходить друг за другом                                      | Спортивная площадка                      | М/и «Найди свой домик»                                         |

|                                              |                             |                                                                                                                                                     |     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                      |                                          |                                                                                                                       |
|----------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22.09.)                                      |                             | слышать задание инструктора и выполнять его. Ориентироваться в пространстве на спортивной площадке.                                                 | II  | 1.ОРУ с листочками<br>2. Полоса препятствий – 2 круга<br>3.Игр.упр. в шеренгах «Проползи, прыгни и пробег», 2 раза<br>4. Игр.упр. «Карусели, карусели», 2 раза.<br>5.П/и «Самолеты», 2-3 раза;<br>6. М/и «Миша шел, шел», 2 раза.  |                                                                                                      |                                          | Лого ритмика «У оленя дом большой»                                                                                    |
|                                              |                             |                                                                                                                                                     | III | Лого ритмика «У оленя дом большой». Спокойная ходьба по кругу.                                                                                                                                                                     |                                                                                                      |                                          |                                                                                                                       |
| IV<br>Неделя<br>(25.09.-<br>29.09.)          | «Осень»                     | Упражнять: самостоятельно ходить враспынную, ориентироваться в пространстве, взаимодействовать друг с другом.                                       | I   | «Сухое плавание»<br>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.)<br>2. Полоса препятствий по кругу, 2-3 раза<br>3.П/и: «У медведя во бору», 3-4 раза<br>4. П/ и «Миша шел, шел», 3-4 раза<br>5. П/и «Зайцы и сторож», 3раза.                                        |                                                                                                      |                                          |                                                                                                                       |
|                                              |                             |                                                                                                                                                     | III | 6.Логоритмика «Мы капусту рубим, рубим»<br>Спокойная ходьба по кругу.                                                                                                                                                              |                                                                                                      |                                          |                                                                                                                       |
| Октябрь<br>I<br>Неделя<br>(02.10-<br>06.10.) | «Дары осени»                | Учить: перестраиваться по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать координацию движений детей, взаимодействовать друг с другом.           | I   | «Сухое плавание»<br>1. Обычная ходьба по кругу.<br>2. Легкий бег, галоп прямой, бег прыжками.                                                                                                                                      | Организованно ходить друг за другом, выполнять правила в игре                                        | Спортивная площадка на улице             | Игры «Зайцы и сторож»; «Миша шел, шел»; «Съедобное - несъедобное».                                                    |
|                                              |                             |                                                                                                                                                     | II  | 1.Полоса препятствий (2-3раза.)<br>2. Игр. упр. «1-2-3, поменяем места мы».<br>3. Игр. упр. «Пробеги, прыгни, проползи» (с веревкой шеренгами поочередно)<br>4. Игры «Зайцы и сторож» (3-4 раза)<br>5. П/и «Миша шел, шел», 4 раза |                                                                                                      |                                          |                                                                                                                       |
|                                              |                             |                                                                                                                                                     | III | М/игра «Съедобное - несъедобное». Спокойная ходьба по кругу.                                                                                                                                                                       |                                                                                                      |                                          |                                                                                                                       |
| II<br>Неделя<br>(09.10.-<br>13.10.)          | «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   | <b>На суше:</b><br>1.Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде<br>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  | <b>В воде:</b><br>1. Работа ног сидя по типу «Кроль»;<br>2. Игр. упр. на дыхание «У кого глубже ямка?»<br>3. Игр. упр. «Намочи нос», «Намочи щечку, ухо»<br>4. Игры «Сердитая рыбка», 3 раза.<br>5.П/и «Спасатели», 2 раза         |                                                                                                      |                                          |                                                                                                                       |
|                                              |                             |                                                                                                                                                     | III | Свободное плавание с игрушками.                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                      |                                          |                                                                                                                       |

|                                      |                                                   |                                                                                                                                                                                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| III<br>Неделя<br>(16.10.-<br>20.10.) | <b>«Я на<br/>Севере<br/>живу»</b>                 | Напомнить детям о правилах поведения в бассейне. Ознакомить с разными элементами плавания ( <i>показать картинки</i> )<br>Учить: уверенно входить в воду, погружаться с головой. | I   | <b>На суше:</b><br>1. Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде<br>2. Ходьба, как «Мышки», «Пингвины», «Олени», «Гуси», «Лошадки», «Медведи», «Зайцы»<br>3. Бег «Гуси серые летели...»<br>4. Игровой массаж «У оленя пятнышки везде».            | Организованно ходить друг за другом<br><br>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  | <b>В воде:</b><br>1. Работа ног сидя по типу «Кроль»;<br>2. Игр. упр. на дыхание «У кого глубже ямка?»<br>3. Игр. упр. «Намочи нос», «Намочи щечку, ухо»<br>4. Игры «Сердитая рыбка», 3 раза.<br>5. П/и «Спасатели», 2 раза                                       |                                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |
|                                      |                                                   |                                                                                                                                                                                  | III | Свободное плавание с игрушками.                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |
| IV<br>Неделя<br>(23.10.-<br>27.10.)  | <b>«Дикие<br/>животны<br/>е и<br/>птицы»</b>      | Учить: в умении перестраиваться по сигналу, ориентироваться в пространстве; создавать положительные эмоции у детей.                                                              | I   | <b>На суше:</b><br>1. Ходьба, корригирующая по массажной дорожке.<br>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  | <b>В воде:</b><br>1. Ходьба и бег вдоль бортика, в обруче<br>2. ОРУ с обручем, 4-5 упр.<br>3. Игра «1-2-3, спрятались в обруч мы», 3-4 раза.<br>4. Игр. упр. «Фонтан» ногами у н/о, 1 мин<br>5. Игра «Карусели - карусели»,<br>6. П/игра «Сердитая рыбка», 3 раза |                                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |
|                                      |                                                   |                                                                                                                                                                                  | III | Свободное плавание с игрушками<br>Дыхательное упр. «Пароход у-у-у».                                                                                                                                                                                               |                                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |
| V<br>неделя<br>(30.10.-<br>03.11.)   | <b>«Путеше<br/>ствие в<br/>жаркие<br/>страны»</b> | Напомнить детям о правилах поведения в бассейне. Ознакомить с разными элементами плавания ( <i>показать картинки</i> )<br>Учить: уверенно входить в воду, погружаться с          | I   | <b>На суше:</b><br>1. Ходьба и бег в чередовании -2-3 круга.<br>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                                                              |
|                                      |                                                   |                                                                                                                                                                                  | II  | <b>В воде</b><br>1. Ходьба и бег вдоль бортика, в обруче<br>2. ОРУ с обручем, 4-5 упр.<br>3. Игра «1-2-3, спрятались в обруч мы», 3-4 раза.<br>4. Игр. упр. «Фонтан» ногами у н\о, 1 мин<br>5. Игра «Карусели - карусели»,<br>6. П/игра «Сердитая рыбка» - 3 раза |                                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |

|                                    |                    |                                                                                                                                                                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                              |
|------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |                    | головой.                                                                                                                                                              | III | Лого ритмика «У оленя дом большой».                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                    | «У жирафа пятна, пятна»                                                                                      |
| Ноябрь<br>Неделя<br>(06.11-10.11.) | «Россия – мой дом» | Ознакомить с разными элементами плавания ( <i>показать картинки</i> )<br>Учить: уверенно входить в воду, погружаться с головой, сохранять равновесие, слышать сигнал. | I   | <b>На суше:</b><br>1.Корректирующая ходьба по массажным дорожкам.<br>2. Сидя, упражнение для ног, попеременно вверх-вниз.                                                                                                                                                                                                | Организованно ходить друг за другом, вставать в круг<br><br>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»<br><br>«Танец дружбы»                                                |
|                                    |                    |                                                                                                                                                                       | II  | <b>В воде</b><br>1.Ходьба и бег вдоль бортика, в обруче<br>2. ОРУ с обручем -4-5 упр.<br>3. Игра «1-2-3, спрятались в обруч мы»- 3-4 раза.<br>4.Игр.упр. «Фонтан» ногами у н/о.-1 мин<br>5.Игра «Карусели - карусели»,<br>6. П/игра «Сердитая рыбка» - 3 раза<br>4.Игра «Найди себе пару» 3- 4 раза<br>5. «Танец дружбы» |                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                              |
|                                    |                    |                                                                                                                                                                       | III | Свободное плавание с игрушками по желанию                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                              |
| II<br>Неделя<br>(13.11.-17.11.)    | «Я среди людей»    | Упражнять: смело входить в воду, двигаться от бортика к бортику, самостоятельно, делая гребки руками; создавать положительные эмоции у детей.                         | I   | <b>На суше:</b><br>1.Корректирующая ходьба по массажным дорожкам.<br>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  | <b>В воде</b><br>2.Разминка ритмика «Всем на свете нужен дом»<br>3. П/игра «Золотые ворота»<br>4. П/игра «Найди свой домик» (с м. обручами), 3-4 раза<br>5.П/ игры «Сердитая рыбка»<br>6. М/игра «У оленя дом большой»                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                              |
|                                    |                    |                                                                                                                                                                       | III | 7. М/игра: «Мостик проплыви»<br>Упражнения на дыхание: «Насос» до 5 раз.                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                              |
| III<br>Неделя<br>(20.11.-24.11.)   | «Мой дом»          | Упражнять: смело входить в воду, двигаться от бортика к бортику, самостоятельно, делая гребки руками; создавать положительные эмоции у детей.                         | I   | <b>На суше:</b><br>1.Ходьба корректирующая.<br>2.Пальчиковая гимнастика «Моя семья».<br>3.Бег, прыжки со сменой направления по сигналу.                                                                                                                                                                                  | Организованно ходить и бегать друг за другом                                                      | Бассейн, картинки для показа по плаванию и ТБ, обручи по количеству детей, игрушки | Разминка - танец «Стирка». Пальчиковая гимнастика «Моя семья». М/игра «У оленя дом большой»                  |
|                                    |                    |                                                                                                                                                                       | II  | <b>В воде</b><br>1.Разминка- ритмика «Всем на свете нужен дом»<br>2. П/игра «Золотые ворота»<br>3. П/игра «Найди свой домик» (с м. обручами), 3-4 раза<br>4.П/ игры «Сердитая рыбка»<br>5. М/игра «У оленя дом большой»                                                                                                  |                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                              |
|                                    |                    |                                                                                                                                                                       | III | Свободное плавание с игрушками по желанию                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                              |

|                                                |                                                |                                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |                                                                                             |                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IV<br>Неделя<br>(27.11.-<br>01.12)             | <b>«Моя<br/>семья.<br/>День<br/>Матери»</b>    | Учить:<br>самостоятельно<br>передвигаться по дну<br>бассейна различными<br>способами,<br>преодолевая<br>сопротивление воды,<br>действовать<br>организованно.                | I   | <b>На суше:</b><br>1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья.<br>2. Ходьба корректирующая.<br>3. Пальчиковая гимнастика «Моя семья».                                                                                                                                                                                                                                                                  | Организованно<br>ходить<br>друг за другом<br>Оказание<br>помощи в<br>сохранении<br>равновесия в<br>воде.           | Бассейн, картинки для<br>показа по плаванию и ТБ,<br>обручи по количеству<br>детей, игрушки | Пальчиковая<br>гимнастика<br>«Моя семья».<br>Разминка<br>«танец<br>«Стирка»                                                                                    |
|                                                |                                                |                                                                                                                                                                             | II  | <b>В воде:</b><br>1. Разминка: «танец «Стирка»<br>2. ОРУ с обручем, 4-5 упр.<br>3. Игр. упр. «У кого больше воронка?» ( <i>выдох на воду</i> ).<br>4. Игр. упр. «В домик к уточке», 3-4 раза.<br>5. Игр. упр. «Покажи пятки», «Проплыви под мостик»<br>6. Игры: «Сердитая рыбка», 3-4 раза                                                                                                               |                                                                                                                    |                                                                                             |                                                                                                                                                                |
|                                                |                                                |                                                                                                                                                                             | III | Свободное плавание с игрушками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                    |                                                                                             |                                                                                                                                                                |
| Декабрь<br>1<br>неделя.<br>(04.12.-<br>08.12.) | <b>«Посуда.<br/>Продукты<br/>питания<br/>»</b> | Учить:<br>самостоятельно<br>передвигаться по дну<br>бассейна различными<br>способами,<br>преодолевая<br>сопротивление воды,<br>действовать<br>организованно.                | I   | <b>На суше:</b><br>1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья.<br>2. Корректирующая ходьба по массажным дорожкам.<br>3. Сидя упражнение для ног. попеременно вверх-вниз.                                                                                                                                                                                                                               | Организованно<br>ходить<br>друг за другом,<br>вставать в круг<br>Оказание<br>помощи в<br>выполнении<br>упражнений. | Бассейн, картинки для показа по<br>плаванию и ТБ, обручи по<br>количеству детей, игрушки    | Пальчиковая<br>гимнастика<br>«Мы капусту<br>рубим, рубим»<br>Игры с лейками<br>и ведерками                                                                     |
|                                                |                                                |                                                                                                                                                                             | II  | <b>В воде</b><br>1. Ходьба и бег вдоль бортика, в обруче - 2 мин.<br>2. ОРУ с обручем, 4-5 упр.<br>3. Игр. упр. «Переправа», «Водичка, водичка», «Фонтан»<br>ногами, «Намочи бородку, ротик, носик»<br>4. Игра «Хоровод», на погружение с головой, 3- 4 раза.<br>5. Игр. упр. «В домик к уточке», 3-4 раза.<br>6. Игр. упр. «Покажи пятки», «Проплыви под мостик»<br>7. П/и. «Сердитая рыбка», 3-4 раза. |                                                                                                                    |                                                                                             |                                                                                                                                                                |
|                                                |                                                |                                                                                                                                                                             | III | Самостоятельные игры с лейками и ведерками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                             |                                                                                                                                                                |
| II<br>Неделя<br>(11.12.-<br>15.12.)            | <b>«Земля -<br/>наш<br/>общий<br/>дом»</b>     | Упражнять: свободно<br>перемещаться в воде,<br>учить<br>взаимодействовать<br>друг с другом,<br>перестраиваться по<br>сигналу, создавать<br>положительные<br>эмоции у детей. | I   | <b>На суше:</b><br>1. Корректирующая ходьба и бег в чередовании и со сменой<br>направления на суше.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Оказание<br>помощи детям,<br>кто<br>затрудняется в<br>выполнении<br>упр.                                           | Бассейн, картинки для<br>показа по плаванию и ТБ<br>игрушки.                                | Разминка<br>«Зимняя со<br>снежками»<br>(белые мячики)<br>П/игры<br>«Хоровод»,<br>«Елочка»,<br>«Катание на<br>«саночках» в<br>парах (с доской<br>плавательной). |
|                                                |                                                |                                                                                                                                                                             | II  | <b>В воде</b><br>1. ОРУ со «Снежками» ( <i>мячики</i> ), 4-5 упр.<br>2. Игр. упр. «Горячий чай», «Гудок» ( <i>в воду выдох</i> ),<br>3. Игр. упр. «Фонтан», «Посмотри на ножки».<br>4. Проплыви в «Туннель» (по кругу),<br>5. П/игры «Хоровод»<br>6. «Катание на «саночках» в парах.                                                                                                                     |                                                                                                                    |                                                                                             |                                                                                                                                                                |
|                                                |                                                |                                                                                                                                                                             | III | Свободное плавание с игрушками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                    |                                                                                             |                                                                                                                                                                |
| III<br>Неделя<br>(18.12.-<br>22.12.)           | <b>«Зима»</b>                                  | Упражнять: свободно<br>перемещаться в воде,<br>учить<br>взаимодействовать                                                                                                   | I   | <b>На суше:</b><br>1. Корректирующая ходьба по массажным коврикам.<br>2. Корректирующая ходьба по массажным дорожкам.<br>3. Сидя упражнение для ног попеременно вверх-вниз.                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    | по<br>плаван<br>ию и<br>ТБ,<br>обручи                                                       | Разминка<br>«Новый год<br>придет».<br>Игры «Снежок                                                                                                             |

|                               |                  |                                                                                                                            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                          |                                                                                    |                                                                                                        |
|-------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |                  | друг с другом, перестраиваться по сигналу, создавать положительные эмоции у детей.                                         | II  | <b>В воде:</b><br>1. Ходьба, высоко поднимая колени и бег вдоль бортика, 2 мин<br>2. Разминка – песенка «Новом год придет».<br>3. Игры «Снежок бросай и его догоняй»<br>4. Игры «Хоровод», 3-4 раза<br>5. П/игра «Елочка», 3-4 раза<br>6. М/ игра. «Катание снежков, на саночках», 2-3 раза<br>7. П/и «Ветер, сосулька и сугроб»                                |                                          |                                                                                    | бросай и его догоняй», «Хоровод» П/и «Ветер, сосулька и сугроб». «Катание снежков, на саночках»,       |
|                               |                  |                                                                                                                            | III | Упражнения на дыхание «Ветерок» до 5 раз.<br>Свободное плавание с игрушками                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                                                    |                                                                                                        |
| IV<br>Неделя<br>(25.12-29.12) | «Новый год»      | Учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде | I   | <b>На суше:</b><br>1. Корригирующая ходьба по массажным дорожкам.<br>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  | <b>В воде</b><br>1. Ходьба высоко поднимая колени и бег вдоль бортика -2 мин<br>2. Разминка – песенка «Новом год придет».<br>3. Игры «Снежок бросай и его догоняй»<br>4. Игры «Хоровод», 3-4 раза<br>5. П/игра «Елочка», 3-4 раза<br>6. М/ игра «Катание снежков, на саночках», 2-3 раза<br>7. П/и «Ветер, сосулька и сугроб»<br>5. П/ игры «Водолазы»- 2 раза. |                                          |                                                                                    |                                                                                                        |
|                               |                  |                                                                                                                            | III | Дыхательное упр. с трубкой<br>Свободное плавание с игрушками                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                          |                                                                                    |                                                                                                        |
| Январь                        | «Народные игры и | Формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный                                                                  | I   | <b>На суше:</b><br>1. Ходьба и бег по кругу с палками<br>2. Работа ног способом «Кроль» на скамейке»                                                                                                                                                                                                                                                            | Оказание помощи в выполнении             |                                                                                    | Игра «Хоровод» Игр. упр. «Ветер,                                                                       |

|                                      |                                                       |                                                                                                                   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |                                                                                          |                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| II<br>Неделя<br>(09.01.-<br>12.01.)  | <b>забавы»</b>                                        | полный выдох;<br>подготавливать к<br>выполнению<br>скольжения на груди;<br>разучивать движения<br>ногами<br>.     | II  | <b>В воде:</b><br>1. Стоя у бортика, держась руками, погрузиться в воду с<br>головой и быстро выпрыгнуть, 3—4 раза.<br>2. Лежа на груди, хват прямыми руками за поручень,<br>движения прямыми ногами вверх-вниз по 3—4 раза.<br>3. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох,<br>присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы<br>появились пузыри, 3—4 раза.<br>4. Бегать наперегонки, стараясь поднимать колени высоко<br>«как лошадки», 2—3 мин.<br>5. Игр. упр. «Ветер, сосулька и сугроб» ( <i>Бег, «замереть» и<br/>встать в круг</i> ).<br>6. Игр. упр. «Снежки бросаем и вместе собираем»<br>7. Игра «Хоровод», 3-4 раза | упражнений                                                              |                                                                                          | сосулька и<br>сугроб»<br>Игр. упр.<br>«Снежки<br>бросаем и<br>вместе<br>собираем»<br>Игра<br>«Заморожу»                         |
|                                      |                                                       |                                                                                                                   | III | Свободное плавание с игрушками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |                                                                                          |                                                                                                                                 |
| III<br>Неделя<br>(15.01.-<br>19.01.) | <b>«Здравст<br/>вуй<br/>старый<br/>Новый<br/>год»</b> | Учить передвигаться<br>и ориентироваться<br>под водой, лежать на<br>воде с н/о, осваивать<br>движение ног кролем; | I   | <b>На суше</b><br>1.Корригирующая ходьба по массажным дорожкам.<br>2. Сидя упражнение для ног. попеременно вверх-вниз.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Организованно<br>ходить<br>друг за другом<br>и выполнять<br>упражнения. | Бассейн, картинки для показа по<br>плаванию и ТБ, обручи по количеству<br>детей, игрушки | «Разминка под<br>песню о Новом<br>годе<br>Игры «Ветер,<br>сосулька и<br>сугроб»,<br>«Заморожу»<br>Бегом за мячом<br>(«снежком») |
|                                      |                                                       |                                                                                                                   | II  | <b>В воде</b><br>1.Гидроаэробика под песню о Новом годе;<br>2. Игр. упр. «Зайди в домик» ( <i>Обруч горизонтальный</i> )<br>3. Игр. упр. «Покажи пятки», лежа на груди у н/ос работой<br>ног «Кроль»<br>4. Стоя в парах, поочередно и вместе, присесть в воду с<br>головой и открыть глаза, 2—3 раза. ( <i>Предварительно<br/>рассказать, что в воде можно открывать глаза,<br/>рассматривать предметы, вода прозрачная.</i> )<br>5.Игр.упр. «Бегом за мячом ( <i>«снежком»</i> ).<br>6. П\игры «Ветер, сосулька и сугроб», 3-4 раза                                                                                                               |                                                                         |                                                                                          |                                                                                                                                 |
|                                      |                                                       |                                                                                                                   | III | Дыхательное упр. «Ветерок».<br>Свободное плавание с игрушками по выбору.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                         |                                                                                          |                                                                                                                                 |
|                                      |                                                       |                                                                                                                   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |                                                                                          |                                                                                                                                 |
| IV<br>неделя                         | <b>«Зимние<br/>забавы.<br/>Спорт»</b>                 | Упражнять: в умении<br>принимать<br>горизонтальное                                                                | I   | <b>На суше:</b><br>1.Корригирующая ходьба по массажным дорожкам.<br>2. Сидя, упражнение для ног, попеременно вверх-вниз.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Оказание<br>помощи в<br>выполнении                                      | ани<br>ю и<br>ТБ,<br>обру<br>чи                                                          | Разминка<br>«Новом год<br>придет».                                                                                              |

|                                            |                    |                                                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                    |                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (22.01.-26.01.)                            |                    | положение в воде;<br>-в выполнении выдоха в воду;<br>-в погружении в воду с доской в руках.                                                                                                 | II  | <b>В воде;</b><br>1.Ходьба, высоко поднимая колени и бег вдоль бортика, 2 мин<br>2.Разминка - песенка «Новой год придет».<br>3. Игры «Снежок бросай и его догоняй»<br>4. Игры «Хоровод», 3-4 раза<br>5.П/игра «Елочка», 3-4 раза<br>6. М/ игра. «Катание снежков, на саночках», 2-3 раза<br>7.П/и «Ветер, сосулька и сугроб»<br>5.П/ игры «Перестрелка снежками», 2 раза.                                                                                                                                                         | упражнений.                              |                                                                                    | Игры «Снежок бросай и его догоняй»<br>«Хоровод-Елочка»,<br>«Катание снежков, на саночках»,<br>«Ветер, сосулька и сугроб»,<br>«Перестрелка снежками»      |
|                                            |                    |                                                                                                                                                                                             | III | Свободное плавание с игрушками по выбору.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                          |                                                                                    |                                                                                                                                                          |
| Февраль<br>1<br>неделя.<br>(29.01.-02.02.) | «Транспорт»        | Упражнять: в умении принимать горизонтальное положение в воде;<br>-в выполнении выдоха в воду;<br>-в погружении в воду с доской в руках.                                                    | I   | <b>На суше</b><br>1.Корректирующая ходьба по массажным дорожкам.<br>2.Сидя упражнение для ног, попеременно вверх-вниз.<br>3. Лого ритмика «Мы в автобусе сидим»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Оказание помощи в выполнении упражнений. | Обручи, доски для плавания, по количеству детей, трубочки, свис ток, аудио записи. | «Мы в автобусе сидим»<br>Ритмика<br>«Бибика»;<br>Игр. упр.<br>«Гудок» в воду;<br>«Лодочки плывут»<br>«Воробушки и автомобиль»,<br>плавание с корабликами |
|                                            |                    |                                                                                                                                                                                             | II  | <b>На воде</b><br>1.ОРУ с обручами 4-5 упр.<br>2.Ритмика: «Бибика»;<br>3.Игр. упр. «Гудок» в воду»;<br>4.Игр.упр. «Звездочка на груди» у н/о;<br>5. Игр. упр. «Лодочки плывут»;<br>6. П/ игры «Воробушки и автомобиль»                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                          |                                                                                    |                                                                                                                                                          |
|                                            |                    |                                                                                                                                                                                             | III | Свободное плавание с корабликами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                          |                                                                                    |                                                                                                                                                          |
| II<br>Неделя<br>(05.02.-09.02.)            | «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   | <b>На суше:</b><br>1.Корректирующая ходьба.<br>2. Легкий бег, в чередовании с ходьбой.<br>3. Движения ног по типу «Кроль».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Организованно ходить друг за другом.     | плавание, по количеству детей, трубочки,                                           | Игровой массаж<br>«У оленя пятнышки везде».                                                                                                              |
|                                            |                    |                                                                                                                                                                                             | II  | <b>На воде:</b><br>1.ОРУ с обручами 4-5 упр.<br>2.Стоя у бортика, держась руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть— 3—4 раза.<br>3.Лежа на груди, хват прямыми руками за поручень, движения прямыми ногами вверх-вниз по 3—4 раза.<br>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.<br>5.Игр. упр. «Звездочка на груди» у н/о;<br>6. Игр.упр. «Лодочки плывут»;<br>7. «Игра «Караси и щука». |                                          |                                                                                    |                                                                                                                                                          |

|                                                 |                     |                                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                            |                                                                                                 |
|-------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 |                     |                                                                                                                                                                             | III | Игровой массаж «У оленя пятнышки везде».<br>Свободное плавание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                            |                                                                                                 |
| III<br>неделя<br>(12.02.-<br>16.02.)            | «Народные промыслы» | Учить: лежанию на груди с доской;<br>Упражнять:<br>- проплыть под низким туннелем;<br>- в погружении лица, головы в воду, руки за спину.                                    | I   | <b>На суше:</b><br>1. Ходьба и бег в чередовании, по сигналу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Оказание помощи в выполнении упражнений.                                                     | доски для плавания, по количеству детей, трубочки, свис ток, аудио записи. |                                                                                                 |
|                                                 |                     |                                                                                                                                                                             | II  | <b>На воде:</b><br>1. Разминка - ритмика с мячами.<br>2. Игр. упр. «Фонтан», 2 раза.<br>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.<br>4. Игр. упр. на лежание с п/о: «Чья звезда лучше?»<br>5. Игр. упр. «Чей кораблик дальше проскользит?»<br>6. П/игра. «Лягушки», 2-3 раза |                                                                                              |                                                                            |                                                                                                 |
|                                                 |                     |                                                                                                                                                                             | III | Свободное плавание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                              |                                                                            |                                                                                                 |
| IV<br>Неделя<br>(19.02.-<br>21.02.)             | «Наша армия»        | Упражнять:<br>в погружении лица, головы в воду, руки за спину.<br>осваивать вдох и выдох в воду;<br>в лежании на груди с доской;<br>в движении ног кролем.                  | I   | <b>На суше: Досуг: «Наша Армия сильна»</b><br>1. Ходьба обычная, как «солдаты»<br>2. Беговые упражнения с цветовыми сигналами.                                                                                                                                                                                                                                                                      | Организованно ходить друг за другом<br>Оказание помощи в выполнении упражнений.              | доски для плавания, по количеству детей, трубочки, свис ток, аудио записи. | Разминка под песню «Эх, яблочко»<br>Игр. упр. «Подводные лодки», «Перевези раненого», «Буксир». |
|                                                 |                     |                                                                                                                                                                             | II  | <b>В воде:</b><br>1. Разминка под песню «Эх, яблочко»;<br>2. Эстафеты «Подводные лодки»; «Перевези раненого», «Буксир».<br>3. Игра «Водолазы».<br>4. П/Игра «Спасатели», 2-3 раза.<br>5. М/игры: «3 цвета - виды войск», 3-4 раза                                                                                                                                                                   |                                                                                              |                                                                            | Игры «Спасатели», «3 цвета-виды войск», 3-4 раза.                                               |
|                                                 |                     |                                                                                                                                                                             | III | 6. Игр. упр. «Морской Салют Российской Армии».<br>Свободное плавание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                              |                                                                            |                                                                                                 |
| Март<br>I<br>неделя.<br><br>(04.03.-<br>06.03.) | «Мамин праздник»    | Учить:<br>лежать на воде на спине с п\опорой;<br>Упражнять:<br>в погружении в воду с головой, не вытирая лицо руками;<br>- двигаться в воде в разных направлениях свободно. | I   | <b>На суше:</b><br>1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья;<br>2. Легкий бег по дорожке.<br>3. Пальчиковая гимнастика «Моя семья».                                                                                                                                                                                                                                                             | Организованно ходить друг за кругом<br><br>Оказание помощи детям ЧБ в выполнении упражнений. | Картинки элементов плавания, обручи, игрушки, трубочки муз.                | Пальчиковая гимнастика «Моя семья»                                                              |
|                                                 |                     |                                                                                                                                                                             | II  | <b>В воде:</b><br>1. Разминка под песенку о маме, танец: «Стирка»;<br>2. Игр. упр. «Гудок» в воду 5-6 раз, с погружением.<br>3. Игр. упр. на скольжение на груди «Покажи пятки», «Туннель», 3-4 раза.<br>4. Игр. упр. «Фонтан» ногами у н/о; с п/о. без опоры.<br>5. Игр. упр. «Торпеда» скольжение на груди с доской.<br>6. П/игры: «Ловишка с приседаниями», 3-4 раза.                            |                                                                                              |                                                                            |                                                                                                 |

|                                      |                              |                                                                                                                                                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                                                              |                                                                                                                        |
|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |                              |                                                                                                                                                       | III | Свободное плавание е с игрушками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |                                                              |                                                                                                                        |
| II<br>Неделя<br>(11.03.-<br>15.03.)  | <b>«Одежда.<br/>Обувь»</b>   | Упражнять:<br>в лежании на груди и спине;<br>в движении ног «кролем»; ориентироваться под водой, открывать глаза.                                     | I   | <b>На суше:</b><br>1.Корректирующая ходьба по массажным дорожкам.<br>2.Сидя упражнение для ног, попеременно вверх-вниз.                                                                                                                                                                                                                                              | Организованно выполнять задания, помощь ЧБ детям в выполнении упр.          | Картинки элементов плавания, обручи, игрушки, трубочки, муз. |                                                                                                                        |
|                                      |                              |                                                                                                                                                       | II  | <b>В воде:</b><br>1.Разминка под песенку о маме, танец «Стирка»;<br>2. Игр. упр. «Гудок» в воду 5-6 раз, с погружением.<br>3. Игр. упр. на скольжение на груди «Покажи пятки», «Туннель», 3-4раза<br>4. Игр. упр. «Фонтан» ногами у н/о; с п/о. без опоры.<br>5. Игр. упр. «Торпеда» скольжение на груди с доской.<br>6. П/ игры «Ловишка с приседаниями», 3-4 раза. |                                                                             |                                                              |                                                                                                                        |
|                                      |                              |                                                                                                                                                       | III | М/и: «Морская фигура, замри» - 2-3 раза.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                                                              |                                                                                                                        |
| III<br>Неделя<br>(18.03.-<br>22.03.) | <b>«День Воды»</b>           | Учить: всплывать и лежать на воде;<br>Упражнять: отработке движений прямыми ногами; в скольжении на груди с выдохом в воду.                           | I   | <b>На суше: Досуг «Мы с водой дружны!»</b><br>1.Корректирующая ходьба по массажным дорожкам.<br>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  | <b>В воде:</b><br>1.Разминка «Виновата тучка»<br>2. Игр. упр. «Кораблики в туннель»<br>3. Игр. упр. «Зайди к уточке в домик»<br>4. Игр. упр. «Дельфинчики»<br>5.Игр. упр. «Чья лодочка дальше проскользит?»<br>6. П/игра «Водолазы»,2-3 раза.<br>7. М/и «Море волнуется», 2-3 раз.                                                                                   |                                                                             |                                                              |                                                                                                                        |
|                                      |                              |                                                                                                                                                       | III | Свободное плавание с надувными игрушками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                                                              |                                                                                                                        |
| IV<br>Неделя<br>25.03-<br>29.03      | <b>«Я в мире искусств а»</b> | 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   | <b>На суше:</b><br>1.Корректирующая ходьба по дорожке здоровья;<br>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  | <b>В воде:</b><br>1. Разминка «Я рисую речку»<br>2. Танец «Стирка», 2 раза<br>3. Игр. Упр. «Фонтан» ногами, по типу «Кроль» на груди, спине с н/о, п/о.<br>4. Серия выдохов в воду «Гудок» до 5 раз.<br>5.Игр. упр. «Покажи пятки», «Проплыви туннель», выдох в воду, 3-4 раза<br>6. П/ игра. «Спасатели», 2-3 раза                                                  |                                                                             |                                                              |                                                                                                                        |
|                                      |                              |                                                                                                                                                       | III | Свободное плавание с игрушками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                             |                                                              |                                                                                                                        |

|                                               |                                  |                                                                                                                                                                                                              |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |                                                                                                        |                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Апрель<br>I<br>неделя.<br>(01.04.-<br>05.04.) | «Добрые<br>дела»                 | Закреплять:<br>лежать на воде, на<br>грудь с опорой;<br>в движении ног<br>«кролем»;<br>ориентироваться под<br>водой, открывать<br>глаза.                                                                     | I   | <b>На суше:</b><br>1.Корректирующая ходьба по массажным дорожкам.<br>2. Сидя упражнение для ног, попеременно вверх-вниз.                                                                                                                                                                                                                  | Организованно<br>выполнять<br>задания,<br>помощь детям в<br>выполнении<br>упр. | Картинки для показа,<br>резиновые мелкие игрушки,<br>доски для плавания по<br>количеству детей, обруч. | Разминка<br>«Виновата<br>тучка»<br>Игр. упр.<br>«Кораблики»,<br>«Зайди к<br>уточке»,<br>«Дельфинчики»<br>, «Водолазы»,<br>«Морской бой», |
|                                               |                                  |                                                                                                                                                                                                              | II  | <b>В воде:</b><br><b>Досуг «Мы с водой дружны!»</b><br>1.Разминка «Виновата тучка»<br>2. Игр. упр. «Кораблики»<br>3. Игр. упр. «Зайди к уточке»<br>4. Игр. упр. «Дельфинчики»<br>5. П/игра «Водолазы», «Морской бой» 2-3 мин.                                                                                                             |                                                                                |                                                                                                        |                                                                                                                                          |
|                                               |                                  |                                                                                                                                                                                                              | III | Свободное плавание с надувными игрушками                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                                                                                                        |                                                                                                                                          |
| II<br>Неделя<br>(08.04.-<br>12.04.)           | «Планета<br>Земля.<br>Космос»    | Учить: всплывать на<br>воде без опоры;<br>Упражнять:<br>отработку движений<br>прямыми ногами;<br>в скольжении на<br>грудь с выдохом в<br>воду.                                                               | I   | <b>На суше:</b><br>1.Корректирующая ходьба по массажным дорожкам.<br>2. Сидя упражнение для ног, попеременно вверх-вниз.                                                                                                                                                                                                                  | Организованно<br>ходить<br>друг за другом<br>и выполнять<br>упражнения.        | Картинки для показа,<br>резиновые мелкие игрушки,<br>доски для плавания по<br>количеству детей, обруч. | Игр. упр. в<br>парах «Катание<br>на «санках» в<br>парах<br>(круги<br>надувные)<br>П/и «Рыбак и<br>рыбки»                                 |
|                                               |                                  |                                                                                                                                                                                                              | II  | <b>В воде:</b><br>1. Аква аэробика с обручами.<br>2. Игр. упр. в парах «Катание на «санках», 4 раза<br>3. Игр. упр. «Зайди к уточке»<br>4. П/и «Рыбак и рыбки»<br>5. М/игра «Море волнуется», 2-3 мин.                                                                                                                                    |                                                                                |                                                                                                        |                                                                                                                                          |
|                                               |                                  |                                                                                                                                                                                                              | III | Свободное плавание с надувными игрушками                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                                                                                                        |                                                                                                                                          |
| III<br>Неделя<br>(15.04.-<br>19.04.)          | «Праздники<br>Народов<br>Севера» | Учить:<br>всплывать и лежать<br>на воде без опоры;<br>Упражнять:<br>скольжению на грудь<br>с п/о и без нее;<br>в лежании на спине с<br>п/о;<br>выполнять выдох в<br>скольжении, с<br>работой ног<br>«Кроль». | I   | <b>На суше:</b><br>1.Корректирующая ходьба по дорожке здоровья.<br>2. Сидя в упоре -работа ног способом «Кроль».                                                                                                                                                                                                                          | Организованно<br>ходить<br>Быть<br>внимательным<br>и.                          | Картинки для показа, резиновые<br>мелкие игрушки, доски для плавания по<br>количеству детей, обруч.    |                                                                                                                                          |
|                                               |                                  |                                                                                                                                                                                                              | II  | <b>В воде:</b><br>1.Аквааэробика с обручами.<br>2.Игра: «Море волнуется», 2-3 раза.<br>3. Игр. упр. на скольжение б/н «Стрела», 2-3 раза.<br>4. Игр. упр. с работой ног «Фонтан», 1-2 мин.<br>5. Серия выдохов в воду «Гудок» до 5-6 раз.<br>6.Игр.упр на скольжение с р/н «Проплыви туннель», 3-5 раз.<br>7. П/игра/ «Оленята», 2-3 раза | Оказание<br>помощи в<br>выполнении<br>упражнений                               |                                                                                                        |                                                                                                                                          |
|                                               |                                  |                                                                                                                                                                                                              | III | М/ игра: «Побежал в лесу ручей», 2 раза.<br>Свободное плавание с надувными игрушками                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                                                                                                        |                                                                                                                                          |
| IV<br>Неделя<br>(22.04.-                      | «Весна»                          | Упражнять:<br>скольжению на<br>грудь с п/о и без нее;                                                                                                                                                        | I   | <b>На суше:</b><br>1.Корректирующая ходьба по массажным дорожкам.<br>2. Сидя упражнение для ног .попеременно вверх-вниз.                                                                                                                                                                                                                  | Оказание<br>помощи детям<br>ЧБ в                                               | ие<br>игру<br>шки,<br>доски<br>для                                                                     | Игра «Спасение<br>зверюшек»,<br>«Водолазы».                                                                                              |

|                                        |                      |                                                                                                                                                     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                    |                                                                                               |                                                                                          |
|----------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.04)                                 |                      | в лежании на спине с п/о; выполнять выдох в скольжении, с работой ног «Кроль».                                                                      | II  | <b>В воде:</b><br>1. Танцевальная разминка «Ты морячка, я моряк»<br>2. Игр. упр. «Перевези друга», серия выдохов, 5раз.<br>3. Игр. упр. «1-2-3-мы все поплавки», 3-4раза<br>4. Игр. упр. «Фонтан» ногами у н/о;<br>5. Игр. упр. «Стрела» скольжение на груди с доской<br>6. П/ игры «Ловишка с поплавком», 3-4 раза.<br>7.Игр.упр. «Морской салют», 30 сек. | выполнении упражнений.                                             |                                                                                               | М/ и «Побежал в лесу ручей».                                                             |
|                                        |                      |                                                                                                                                                     | III | М/и «Виды войск», 2-3 раза.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                    |                                                                                               |                                                                                          |
| Май<br>I<br>неделя.<br>(29.04.-10.05.) | «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   | <b>На суше:</b><br>1.Корригирующая ходьба по массажным дорожкам.<br>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  | <b>В воде:</b><br><b>Досуг «Мы с водою дружны!»</b><br>1. Разминка «Виновата тучка».<br>2. Игр. упр. «Кораблики плывут».<br>3. Игр. упр. «Зайди к уточке» и «Прыжок дельфина».<br>4. Игр. упр. «Фонтан» у н/о с работой рук, 2мин.<br>5. П/игра «Собери водоросли» со дна бассейна, 2-3 мин.                                                                |                                                                    |                                                                                               |                                                                                          |
|                                        |                      |                                                                                                                                                     | III | М/и «Море волнуется»<br>Свободное плавание с надувными игрушками                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                    |                                                                                               |                                                                                          |
| II<br>Неделя<br>(13.05.-17.05.)        | «Растения»           | Закреплять: всплывать и лежать на воде по сигналу; в скольжении на груди с выдохом в воду, открывать глаза в воде                                   | I   | <b>На суше:</b><br>1.Корригирующая ходьба по массажным дорожкам.<br>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  | <b>В воде:</b><br>1.Разминка «Виновата тучка»<br>2. Игр. упр. «Звезда» на груди, спине.<br>3. Игр. упр. «Прыжок дельфина»<br>4. Игр. упр. «Чей кораблик быстрее?»<br>5.П/и «Водолазы»- 2-3 раза.<br>6.М/и «Море волнуется» 2-3 раза.                                                                                                                        |                                                                    |                                                                                               |                                                                                          |
|                                        |                      |                                                                                                                                                     | III | Игр. упр. «У кого больше пузырей?» (с трубочкой)<br>1мин.Свободное плавание                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                    |                                                                                               |                                                                                          |
| III<br>Неделя<br>(20.05.-              | «Я человек. Я расту» | Закреплять и совершенствовать: всплывание и                                                                                                         | I   | <b>На суше:</b><br>1.Корригирующая ходьба по массажным дорожкам.<br>2. Сидя упражнение для ног, попеременно вверх-вниз.                                                                                                                                                                                                                                     | Оказание помощи в выполнении                                       | и е игрушки, доски для                                                                        | Игра «Море волнуется», «Водолазы»,                                                       |

|                                 |                      |                                                                                                                                                                              |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                           |                                                                                               |                                                                                                            |
|---------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24.05.)                         |                      | лежание на воде без опоры;<br>отработку движений ногами, по типу «Кроль»;<br>в скольжении с работой ног, на груди, спине с п\о.                                              | II  | <b>В воде:</b><br>1. Аквааэробика с обручами.<br>2. Игра «Море волнуется», 2-3 раза.<br>3. Игр. упр. «Фонтан» лежа на груди, спине у н/о.<br>4. Игр. упр. «Кит» до 5 раз.<br>5. Игр. упр. «Проскользи в туннель», 2-3 раза.<br>7. П/игра «Водолазы», 2-3 раза.                                    | упражнений детям, затрудняющимся в выполнении упр.                        |                                                                                               | Фонтан».                                                                                                   |
|                                 |                      |                                                                                                                                                                              | III | Свободное плавание с мячами.                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                           |                                                                                               |                                                                                                            |
| IV<br>Неделя<br>(27.05.-31.05.) | <b>«Скоро лето!»</b> | Закреплять и совершенствовать:<br>всплытие и лежание на воде без опоры;<br>отработку движений ногами, по типу «Кроль»;<br>в скольжении с работой ног, на груди, спине с п\о. | I   | <b>На суше:</b><br>1. Корректирующая ходьба по массажным дорожкам.<br>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  | <b>В воде:</b><br>1. Аквааэробика с обручами.<br>2. Игра «Море волнуется», 2-3 раза.<br>3. Игр. упр.: «Фонтан» лежа на груди, спине у н/о.<br>4. Игр. упр. «Кит» до 5 раз.<br>5. Игр. упр. «Проскользи в туннель», 2-3 раза.<br>7. П/ игра. «Водолазы», 2-3 раза.<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;</li> <li>общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения;</li> <li>специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>различные виды ходьбы в разном темпе;</li> <li>комплекс упражнений по преодолению страха перед водой;</li> <li>комплекс упражнений по формированию и коррекции правильной осанки;</li> <li>игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц;</li> <li>специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>свободное плавание с стандартным и нестандартным оборудованием, игрушками;</li> <li>игры по выбору детей;</li> <li>игровой стретчинг;</li> <li>дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом;</li> <li>контрастный душ.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• имитационные упражнения для развития сюжетного воображения (на суше);</li> <li>• дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше);</li> <li>• комплексы аква аэробики на суше, в воде.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• комплекс упражнений на развитие ловкости и двигательных навыков на воде;</li> <li>• игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях</li> </ul> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### **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 ДООУ 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 наличии 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.

|  |                                           |
|--|-------------------------------------------|
|  | Здоровьесберегающие технологии            |
|  | Информационно-коммуникативные технологии  |
|  | Технология интенсификации                 |
|  | Технология проектирования                 |
|  | Технология коллективного творческого дела |
|  | Технология сотрудничества                 |