

**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-о от 01.06.2023  
Е.Г. Витязева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Образовательная область «Физическое развитие»  
первая младшая группа № 1**

**Образовательный компонент «Физическая культура» (бассейн)**

**Срок реализации программы 1 год**

**2023-2024 учебный год**

**Инструктор по физической культуре: Попова В.Г.**

г. Салехард

## Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» 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 2 до 3 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.
	<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 (1-2 минуты).

### Содержание ООД «Физическое воспитание» (Плавание)

Содержание конкретизируется календарно-тематическим планированием (приложение).

Возраст	Направления деятельности	Содержание
3-4 года	Формирование навыков передвижения в воде	Ознакомление со свойствами воды, адаптация к водному пространству (безбоязненное и уверенное передвижение по дну с помощью и самостоятельно).
	Формирование навыков дыхания	Обучение процессу вдоха и выдоха на воду, в воду, задержке дыхания.
	Формирование навыков погружения	Обучение правилам погружения в воду.
	Формирование навыков лежания	Обучение умению принимать горизонтальное положение тела в воде у неподвижной опоры (поручня), с подвижной опорой.

### Целевые ориентиры

В соответствии с ФГОС ДО Рабочая 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.

Возрастная группа	Целевые ориентиры
1 младшая группа (2-3 года)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знает правила поведения в помещении бассейна и на воде.</li> <li>- Владеет гигиеническими навыками (самостоятельно раздевается, моется под душем, вытирается при помощи взрослого, одевается).</li> <li>- Передвигается в воде, преодолевая сопротивление (в прямом направлении, враспынную, по кругу, друг за другом).</li> <li>- Выполняет вдох над водой и выдох в воду у неподвижной опоры.</li> <li>- Погружает нос, лицо, голову в воду, пытается открывать глаза в воде.</li> <li>- Выполняет погружение в воду, из обруча, с поддержкой инструктора.</li> <li>- Выполняет в упоре сидя (лёжа) упражнение ногами в стиле «Кроль».</li> <li>- Лежит на воде в положении на груди, используя вспомогательные средства.</li> <li>- Выполняет кратковременное скольжение, используя вспомогательные средства.</li> </ul>

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

Уровни	Критерии
Высокий уровень	Выполняет правила поведения в помещении бассейна и на воде. Самостоятельно передвигается в воде в прямом направлении, враспынную, по кругу, друг за другом. Выполняет вдох над водой и выдох в воду у неподвижной опоры, в движении на игрушку. Выполняет погружение в воду, с поддержкой, в упоре сидя (лёжа) выполняет упражнение ногами в стиле «Кроль». Принимает горизонтальное положение на воде по сигналу на груди, используя вспомогательные средства. Выполняет кратковременное скольжение с вспомогательными средствами.
Средний уровень	Выполняет правила поведения в помещении бассейна и на воде. С помощью взрослого передвигается в воде в прямом направлении, враспынную, по кругу, друг за другом. Испытывает затруднения при выполнении вдоха над водой и выдоха в воду. Требуется контроль, поддержка взрослого, в процессе выполнения упражнений ногами в стиле «Кроль», Лежит на воде в положении на груди, у неподвижной опоры с помощью взрослого. Не выполняет скольжение с вспомогательными средствами.
Низкий уровень	Не всегда подчиняется и выполняет правила поведения в помещении бассейна и на воде. В процессе передвижения в воде требуется контроль и сопровождение. Испытывает трудности при выполнении дыхательных упражнений. Не владеет навыками погружения. Не принимает горизонтальное положение у опоры. Навык предпосылок скольжения не сформирован.

### Общее количество часов ООД «Физическая культура» (Плавание)

Название возрастной группы	Длительность одного периода ООД (минут)	Количество ООД в неделю	Количество ООД в месяц	Количество ООД в год
2-3 года (1 мл. группа)	10	1	4	36

### Развлечения и праздники

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения		участники
	развлечение	праздник	развлечение	праздник	
1 младшая	1 раз в месяц	1 раза в год	10-15 мин	15 мин	инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальные руководители, дефектологи

**Распределение учебного материала  
1 младшая группа**

№ п/п	Тема	Кол-во занятий
1	Знакомство, вводная беседа.	3
2	Ознакомление со свойствами воды.	6
3	Упражнения, обучающие дыханию.	4
4	Упражнения, обучающие погружению.	5
5	Принятие горизонтального положения у неподвижной и подвижной опоры.	4
6	Имитация движения ног по типу «Кроль».	6
7	Имитация движения рук.	4
8	Игровые упражнения, обучающие скольжению.	3
9	Закрепление приобретенных навыков.	1
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>

**Методическое обеспечение**

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

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

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

### Планирование работы по НРК

Реализация регионального компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями ЯНАО.

Знакомясь с родным краем, его достопримечательностями, ребёнок учится осознавать себя. Данная информация реализуется через тематические занятия, экскурсии, развлечения.

Виды физкультурной деятельности	Цели и задачи	Содержание	участники
Игровые упражнения на тему 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.	игра «Оленята», игровой массаж«У оленя пятнышки везде». Ходьба, как «Олени», бег «Гуси серые летели», Лого ритмика «У оленя дом большой», «Ловля оленей», «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают».	Инструктор по физической культуре, воспитатель, музыкальный руководитель, логопед.
Сюжетно – игровые занятия	Цель: Знакомить с бытом народа, прививать интерес к национальным играм и традициям, расширять кругозор.	«Игры народов Севера», «Мы на Севере живем». «Зайцы и волк»	Инструктор по физической культуре, воспитатель, музыкальный руководитель, логопед, психолог.

### 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
<i>с учителем-дефектологом (тифлопедагогом).</i>	<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>
<i>с учителем-логопедом</i>	<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>
<i>с воспитателем</i>	<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>
<i>с педагогом-психологом</i>	<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>
<i>с музыкальным руководителем</i>	<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 утренней гимнастики;</li> <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>



**Перспективно-тематическое планирование «Физическая культура» (Плавание)  
1 год обучения (1 младшая группа)**

Дата № группы	Тема недели	Программное содержание	Структура	Ход ООД	Индивидуальная работа	Оборудование	Компонент ДОУ+ НРК
Сентябрь I Неделя (01.09. - 02.09.)	«Прощай, лето!»	Знакомство с детьми. Ходьба и бег стайкой за инструктором. Вызывать положительные эмоции у детей.	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба обычная, высоко поднимая ножки, как по воде. 2. Галоп прямой «Лошадки», «Зайчики».	Организованно ходить и бегать стайкой, быть внимательными.	Картинки зверей для показа, мяч, муз. сопровождение	Игра «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают»
			II	1. «Давайте познакомимся» в шеренге ( <i>на стульчиках</i> ). ( <i>Мяч лови, обратно бросай шмя свое называй</i> ) 2. «Зверюшки» (имитация движений по кругу: на носках, как «мышки», на пятках «пингвины», собачки, зайчики, лошадки, медведи). 3. Игра «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают» 3-4 раза 4. Ритмика «У меня, у тебя», «Самолеты»	Оказание помощи в выполнении упражнений		
			III	Игровой массаж «У жирафа пятна, пятна» Спокойная ходьба по кругу.			
II Неделя (05.09. - 09.09.)	«Детский сад»	Учить: ходить, бегать в прямом направлении, по кругу, «Найди свой домик», слышать задание инструктора, выполнять его.	I	«Сухое плавание» 1. П/игра: «Найди свой домик» 2. Ходьба обычная, на носках, пятках. 3. Бег стайкой: «Бегите ко мне, от меня» 2-3 раза.	Организованно ходить друг за другом	Групповая комната, мяч, аудиозаписи	Игра «Найди свой домик» П/игра: «Карусели», «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают». «Зверюшки» (имитация движений по кругу: <i>мышки, собачки, зайчики, лошадки, медведи</i> )
			II	1. «Давайте познакомимся» в шеренге.- 2 раза ( <i>Мяч лови, обратно бросай шмя свое называй</i> ) 2. «Зверюшки» (имитация движений по кругу: <i>мышки, собачки, зайчики, лошадки, медведи</i> ). 3. П/игра «Карусели» 4 «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают».	Оказание помощи в подражании движений животным		
			III	5. Игровой массаж «У жирафа пятна, пятна» Спокойная ходьба по кругу.			
III Неделя (12.09. - 16.09.)	«Мой город»	Повторять: ходить, бегать в прямом направлении, по кругу, слышать задание, выполнять его, находить свое место.	I	«Сухое плавание» 1. Корректирующая ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени как «Петушки». 2. Галоп прямой «Лошадки»	Организованно ходить друг за другом	Групповая комната, мяч, аудиозаписи	Игры: «Хоровод», «Бибика».  П/и «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают»
			II	1. «Давайте познакомимся» в шеренге.- 2 раза ( <i>Мяч лови, обратно бросай шмя свое называй</i> ) 2. Игр. упр. «Мы хлопаем руками, мы топаем ногами» 3. Игра «Хоровод», «Бибика»- 2-3 раза 4. Игр. упр. «Матросская шапка» -2-3 раза 5. П/и «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают» 3-4 раза			

			III	Дыхательное упр. «Подуем на ладошки» выдох 4-5 раз. Спокойная ходьба по кругу.			
IV Неделя (19.09. - 23.09.)	«Осень»	Повторять: ходить, бегать в прямом направлении, по кругу, слышать задание, выполнять его, находить свое место.	I	«Сухое плавание» 1.Корректирующая ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени как «Петушки». 2.Галоп прямой «Лошадки»	Организованно ходить друг за другом	Групповая комната, мяч,	«Зверюшки» (имитация движений: мышки, петушки, лошадки, собачки, зайчики, медведи Игры: «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают». Игры: «Солнышко и дождик», «У медведя во бору».
			II	1. «Зверюшки» (имитация движений по кругу по сигналу: мышки, петушки, лошадки, собачки, зайчики, медведи. 2. Игр.упр. «Мы хлопаем руками, мы топаем ногами». 3 Игра: «Солнышко и дождик» 4. Игры: «У медведя во бору» 3-4 раза			
			III	Логоритмика: «Мы капусту рубим, рубим» Спокойная ходьба по кругу.			
Октябрь I Неделя (26.09. - 30.09.)	«Дары осени»	Упражнять: ходить, бегать в прямом направлении, по кругу, сохранять равновесие. Вызывать положительные эмоции у детей.	I	«Сухое плавание» 1.Корректирующая ходьба, легкий бег: «Гуси серые летели» 2. Разминка музыкальная «Осень золотая».	Организованно ходить друг за другом. Оказание помощи в выполнении упражнений	Спортивная площадка ДОУ	бег «Гуси серые летели» Разминка «Осень золотая». П/и: «У медведя во бору»; «Солнышко и дождик» »
			II	1. «Зверюшки» (имитация движений по кругу по сигналу): мышки, петушки, лошадки, собачки, зайчики, медведи. 2. Игр.упр. «Мы хлопаем руками, мы топаем ногами». 3.П/и: «У медведя во бору»; 4.П/и «Солнышко и дождик».			
			III	Логоритмика «Мы капусту рубим, рубим» Спокойная ходьба по кругу.			
II Неделя (03.10. - 07.10.)	«Домашние животные и птицы»	Упражнять: ходить, бегать по кругу, сохранять равновесие, ориентироваться в пространстве. Вызывать положительные эмоции у детей.	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба: кошечка, петушки, лошадки, собачки; 2. Легкий бег «Гуси серые летели...»	Организованно ходить друг за другом Оказание помощи в выполнении упражнений	Спортивная площадка ДОУ	Легкий бег «Гуси серые летели...» Ходьба: кошечка, петушки, лошадки, собачки; «Танец утят» Игр.упр. «Переправа», «Котята резвятся, котятка отдыхают П/и «Кот и мыши».
			II	1. Разминка «Танец утят» 2. Игр.упр. «Переправа» 3. Игр.упр. «Котята резвятся, котятка отдыхают» 4. Игра «Хоровод». 5. П/ игры: «Кот и мыши».			
			III	«Подуем на ладошки» дыхательное упражнение. Спокойная ходьба по кругу.			
III Неделя (10.10. - 14.10.)	«Я на Севере живу»	Учить: самостоятельно ходить враспынную, ориентироваться в пространстве, взаимодействовать друг с другом.	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба обычная, как солдаты идут. 2. Бег со словами: «Гуси серые летели...»	Организованно ходить друг за другом	Спортивная площадка ДОУ	бег: «Гуси серые летели...» «Переправа»,Разминка: «Танец утят». Имитация: мышки, пингвины, лисички,

		Вызывать положительные эмоции у детей	II	1.Разминка: «Танец утят » 2.Имитация движений: мышки, пингвины, зайчики, медведи. 3. Игр.упр. «Матросская шапка» 4. Игр.упр. «Переправа», 5. Игры: «У медведя во бору» 3-4 раза)			зайчики, медведи. Игры: «У медведя во бору», «У оленя пятна, пятнышки везде».
			III	Логоритмика «У оленя пятна, пятнышки везде». Игровой массаж: «У жирафа пятна, пятна... ».			
IV Неделя (17.10. - 21.10.)	«Дикие животные и птицы»	Упражнять: самостоятельно ходить врассыпную, ориентироваться в пространстве, взаимодействовать друг с другом.	I	«Сухое плавание» 1.Ходьба и бег « Паровозик», 2. «Зверюшки» (имитация движений: как мышки, гуси, лошадки, собачки, цапли, обезьянки.)	Организованно ходить друг за другом  Оказание помощи в выполнении упражнений.	Групповая комната, аудиозаписи.	Зверюшки» (имитация движений: мышки, гуси, лошадки, собачки, цапли, обезьянки) Разминка «Зверобика» Игровой массаж «У жирафа пятна, пятна» Игры: «У медведя во бору», «Зайцы скачут, скак, скак».
			II	1. Разминка «Зверобика». 2. Игра «Карусели» 2-3 раза, 3.Игра «Зайцы скачут,скак,скак» 5. Игры «У медведя во бору»- 3-4 раза 6.П/игра «Найди свой домик» 2-3 раза			
			III	Игровой массаж. «У жирафа пятна, пятна»			
V неделя (24.10. - 28.10.)	«Путешествие в жаркие страны»	Упражнять: самостоятельно ходить врассыпную, ориентироваться в пространстве, взаимодействовать друг с другом. Вызывать положительные эмоции у детей.	I	«Сухое плавание» 1. Корректирующая ходьба. 2. Легкий бег: «Гуси серые летели...»	Организованно ходить друг за другом	Групповая комната, аудиозаписи.	Легкий бег: «Гуси серые летели...» Разминка «Зверобика». Игры: «Паровозик», «В автобусе», «Самолеты летят».
			II	1. Разминка «Зверобика» 2. П/ игры «Мы в автобусе сидим», 3. Игр.упр. «Переправа» 4. П/и «Паровозик»			
			III	Массаж игровой: «У жирафа пятна,пятна». Спокойная ходьба по кругу:			
Ноябрь I Неделя (31.10. - 04.11.)	«Россия – мой дом»	Учить: строиться в шеренгу, ориентироваться в пространстве. Вызывать положительные эмоции у детей.	I	«Сухое плавание» 1.Корректирующая ходьба. 2. Легкий бег «Гуси серые летели...»	Организованно ходить друг за другого	Групповая комната, муз. сопровождение	Ходьба: какмышки, олени, зайчики, петушки, лошадки. Игры: «Карусели- карусели», муз. игра «Самолеты», «Бибика». Массаж «У оленя пятнышки везде...»
			II	1. Разминка «Мы топаем ногами»-2 раза. 2. П/и «Карусели- карусели» -1 раз 3. М/и «Бибика» 2-3 раза. 4. П/и «Самолеты» 2-3 раза			
			III	Игровой массаж «У оленя пятнышки везде...» Спокойная ходьба по кругу			

II Неделя (07.11. - 11.11.)	«Я среди людей»	Упражнять: строиться в круг, по сигналу, сохранять равновесие и ориентироваться в зале строится отдельно мальчики и девочки. Вызывать положительные эмоции у детей.	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба обычная, имитация движений по сигналу (карточки): мышки, кошечки, петушки, собачки, лошадки. 2. Бег легкий, по сигналу присед.	Организованно ходить друг за другом и выполнять упражнения.	Групповая комната, свисток, муз. Сопровождение	Имитация движений показ (карточки): мышки, кошечки, петушки, собачки, лошадки. «Разминка «Тучка виновата»; Игры «Жучок-паучок»
			II	1.Разминка под песню: « Тучка виновата» 2. Игр.упр. «Матросская шапка» 3. Игр.упр. «Переправа» 4. П/и: «Жучок-паучок» 3-4 раза) 5.П/и: «По ровненькой дорожке ».			
			III	Спокойная ходьба по кругу.			
III Неделя (14.11. - 18.11.)	«Мой дом»	Упражнять: ходить и бегать друг за другом, слышать задание, сохранять равновесие и ориентироваться в зале.	I	«Сухое плавание» 1.Ходьба обычная по кругу. 2.Галоп «лошадки» скачут с продвижением вперед.	Организованно ходить друг за другом.	Групповая комната, муз. Сопровождение	Разминка-ритмика «Всем на свете нужен дом». Пальчиковая гимнастика «Моя семья».
			II	1. Разминка-ритмика «Всем на свете нужен дом» . 2. Игра «Паровозик чух - чух» 3. Танец-игра «Да, да,сказала голова»- 2 раза. 4.П/игра. «По ровненькой дорожке»- 2-3 раза; 5. П/и «Хоровод»			
			III	Пальчиковая гимнастика «Моя семья» Спокойная ходьба по кругу.			
IV Неделя (21.11. - 25.11.)	«Моя семья. День Матери»	Закреплять: Ходьбу и бег друг за другом, сохранять равновесие и ориентировку в пространстве развивать внимание в игре.	I	«Сухое плавание» 1.Корректирующая ходьба: мышки, петушки, утки, лошадки 2. Легкий бег «Гуси серые летели...»	Организованно ходить друг за другом	Групповая комната, шапочки собачки, картинки зверей, аудиозаписи.	Пальчиковая гимнастика: «Мы капусту рубим, рубим» Разминка-танец: под песенку о маме. Танец: «Стирка»; Пальчиковая гимнастика «Моя семья».
			II	1. Разминка - танец: «Стирка» 2.Игра «Солнышко и дождик» 3. Игр.упр. «Карусели-карусели» 4. П/и «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают». 5. П/ игры «Жучок паучок»			
			III	Пальчиковая гимнастика: «Мы капусту рубим, рубим». Спокойная ходьба по кругу: «Пройди тихо».			
Декабрь I Неделя (28.11. - 02.12.)	«Посуда. Продукты питания»	Учить: быстро находить себе пару, ориентироваться в пространстве. Вызывать положительные эмоции у детей.	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба и бег, прыжки по кругу: мышки, пингвины, олени, собачки, медведи и зайчики.	Организованно ходить друг за другом. Оказание помощи в выполнении упражнений	Групповаякомната, шапочка медведя, картинки	Ходьба и бег по кругу: мышки, олени, собачки, зайчики, медведи. Пальчиковая гимнастика: «Мы капусту рубим, рубим». Разминка: Стирка»;
			II	1. Разминка: « Стирка» 2. Игра с мячом «Лови, бросай, себя называй» 3.Игр.упр. «Матросская шапка», «Наша Таня», «Переправа».			
			III	5. П/игра: «Солнышко и дождик»			

			III	6. Игра: « Пальчиковая гимнастика: «Мы капусту рубим, рубим». Спокойная ходьба по кругу.			Игра: «У оленя дом большой ».
II Неделя (05.12. - 09.12.)	«Земля - наш общий дом»	Упражнять: ходить, бегать по кругу, враспынную, сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве.	I	«Сухое плавание» 1. Ходьба «Маленькие и большие ножки». 2. Бег, как «снежинки».	Организованно ходить друг за другом и выполнять упражнения.	, мяч, муз. сопровождение	Бег, как «снежинки». «Разминка под песню: «Маленькой елочке » Игра. «Льдинки и ветер», «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают» дых.упр. «Ветерок»
			II	1.Разминка под песню: «Маленькой елочке холодно зимой» 2. имитация движений по кругу по сигналу: мышки, зайчики, медведи, петушки, лошадки. 3. П/и «По ровненькой дорожке» - 2-3 раза 4. Игр.упр. «Переправа», «Матросская шапка» 5. П/игра. «Льдинки и ветер»; 6. П/и «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают».			
			III	М/п игра «Найди и промолчи». Дыхательное упражнение «Ветерок»			
III Неделя (12.12. - 16.12.)	«Зима»	Упражнять: ходить и бегать друг за другом, ориентироваться и сохранять равновесие, строится по сигналу. Вызывать положительные эмоции у детей.	I	<b>На суше:</b> 1. Ходьба: обычная, «Маленькие и большие ножки». 2. Бег, как «снежинки».	Организованно ходить друг за другом Оказание помощи в выполнении упражнений, подражании движений животным	Картинки зверей, мяч, муз. сопровождение	Разминка под песенки о «Маленькой елочке»: «В гости к елочке мы придем » «Хоровод», «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают».
			II	1. Разминка - ритмика под песенки под песню: «Маленькой елочке». 2. Игра «В гости к елочке мы придем». 3. П/игра «Хоровод» 2-3 раза 4. П/и «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают». 5. Игр.упр. «Матросская шапка», 6. Танец утят- 2 раза			
			III	Пальчиковая гимнастика « У нашей кошки» Спокойная ходьба по кругу.			
IV Неделя (19.12. - 30.12.)	«Новый год»	Рассказать детям о пользе плавания, Ознакомить с помещениями бассейна ДОУ, правилами поведения в бассейне. создать представление о движениях в воде, о плавании.	I	<b>На суше.</b> Экскурсия в бассейн и рассказ о «Голубом озере»	Беседа и наблюдение за детьми.	картинки для показа алгоритма действий в раздевалке, душевой, в воле на занятии. лейки	
			II	1.Повторить правила поведения в бассейне; 2.Показать детям алгоритм раздевания и принять душ и в бассейне на примере куклы. Посещение занятия старших детей.			
			III	Ответы на вопросы.			
Январь	«Народные игры и забавы»	Рассказать детям о свойствах воды. Познакомить с	I	<b>На суше.</b> 1. Повторить правила поведения в бассейне. 2.Корректирующая ходьба по массажным коврикам;	Организованно ходить друг за другом	показа алгоритма действий в душевой, в бассейне	Игр.упр. «Хоровод»; Игр.упр.: «Ветер и сугроб»;

II неделя (09.01. - 13.01.)		правилами поведения в воде; Учить: входить в воду, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Познакомить с правилами поведения в воде;	II	<b>В воде.</b> Войти в воду, сидя на лесенке: 1.Игр.упр. «Поймай воду», «Водичка, водичка», 2.Игр.упр. «Подуй на воду». 3. Игр.упр. («Сделаем дождик», игра с лейками) — 2 мин. 4.П/и «Карусель», держась за обруч, 2 мин. 5.У бортика (вода по пояс), держась за поручень, присесть в воду и прыжки на месте— 2 — 3 мин. 6.Игр. упр. «Переправа»- ходьба в прямом направлении с п/о, «от бортика к бортику» (к указателям). 7. П/игра «Сердитая рыбка».			Игр.упр. «Снежки бросаем и вместе собираем»;
			III	Свободное плавание			
III неделя (16.01. - 20.01.)	«Здравствуй старый Новый»	Содействовать представлению движениям в воде, о плавании. Учить продолжать входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.	I	<b>На суше.</b> 1. Корректирующая ходьба по массажным коврикам 2. Прямой галоп и бег по кругу.	Организованно бегать друг за другом и врассыпную.	раздевалке, душевой, в воде, на занятии, лейки	Игры - забавы: «Ветер и сугроб», «Снежки бросаем и вместе собираем».
			II	<b>В воде:</b> 1. Разминка Паровозик чух - чух». 2.Игр.упр. «Карусели-карусели» 2-3 раза; 3. Игр.упр. «Птички носик помочили» (в обруче) 4. Игр.упр. «Покажи пяточки», в упоре лежа- 2-3 раза 5.Игр.упр. «Пройди мостик» -2-3 раза. 6. Игра «Воробушки и автомобиль» - 3-4 раза			
			III	7.Дых упр. «Пароход у-у-у-у-у ». Свободное плавание.			
IV неделя (23.01. - 27.01.)	«Зимние забавы. Спорт»	Учить: входить в воду самостоятельно, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Упражнять: в ходьбе и беге в воде, двигаться организованно.	I	<b>На суше.</b> 1. Корректирующая ходьба по массажным коврикам 2. Прямой галоп и бег по кругу.	Организованно бегать друг за другом и врассыпную.	раздевалке, душевой, в воде, на занятии, лейки	Игры - забавы: «Ветер и сугроб», «Снежки бросаем и вместе собираем».
			II	<b>В воде:</b> 1. Разминка Паровозик чух - чух». 2.Игр.упр. «Карусели-карусели» 2-3 раза; 3. Игр.упр. «Птички носик помочили» (в обруче) 4. Игр.упр. «Покажи пяточки», в упоре лежа- 2-3 раза 5.Игр.упр.: «Пройди мостик» -2-3 раза. 6. Игра: «Воробушки и автомобиль» - 3-4 раза			
			III	7.Дых упр. «Пароход у-у-у-у-у ». Свободное плавание.			
Февраль I	«Транспорт»	Учить: погружению лица в воду. Упражнять:	I	<b>На суше:</b> 1. Ходьба, легкий бег, ходьба — 40 — 60 с. 2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить — 3 — 4 раза.			

неделя (30.01. - 03.02.)		смело входить в воду, не бояться брызг. Ориентироваться в воде и быстро находить свое место (указатель на бортике).	II	<b>В воде.</b> 1.Игр.упр. «Сделаем дождик» ( <i>Набирать воду в ладони и выливать на себя, на игрушки, подбрасывать воду вверх</i> ); 2. У бортика (вода по пояс), держась за поручень, присед в воду, «Намочи бородку, ротик, нос, с головой» 2- 3 мин 3. Игр. упр. «Пройди мостик» с п\о- 2-3 раза. 4. П\и: «Хоровод» ( <i>вокруг обруча</i> ) 2—3 раза; 5.П\и: «Воробушки и автомобиль»			
			III	Свободное плавание с игрушками			
II Неделя (06.02. - 10.02.)	<b>«Народная игрушка»</b>	Учить продолжать: упражнения на погружение лица в воду; передвигаться в прямом направлении от бортика к бортику. Ориентироваться в воде и быстро находить свое место (указатель на бортике).	I	<b>На суше:</b> 1. Ходьба, легкий бег, ходьба — 40 — 60 с. 2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить — 3 — 4 раза. 3. Подпрыгивать на месте («Мячики») по 6 — 8 подскоков.	Организованно ходить друг за другом, помогать сохранять равновесие.	Бассейн, обруч, доски для плавания, игрушки Картинки для показа, обруч, доски по кол-ву детей, игрушки резиновые, муз. сопровождение	
		II	<b>В воде:</b> 1.Игр.упр. «Посмотри через воду на ножки» 2-3 раза; 2. Игр.упр. «Лодочки плывут» от бортика к бортику ходьба и бег- 3-4 раза; 3. Игр.упр. «Ветерок», выдох на воду- 30 сек. 4.Игра: «Хоровод» ( <i>Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать, погружаться в воду</i> )— 2—3 раза. 5. Игр.упр. «Кто выше?» ( <i>Прыгать, держась руками за бортик, с приседанием в воду</i> );				
		III	Игр. упр. «Пройди под мостик» 3-4 раза. Свободное плавание.				
III Неделя	<b>«Народные промыслы»</b>	Упражнять: выполнять упражнения на погружение лица в воду; передвигаться в прямом направлении от бортика к бортику. Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.	I	<b>На суше.</b> 1. Ходьба по массажным коврикам	Организованно ходить друг за другом и		
(13.02. - 17.02.)			II	<b>В воде.</b> 1.Игр.упр. «Фонтан» ногами сидя – 1-2 мин. 2.Выдох на воду у н/опоры до5 раз. 3. Прыгать на месте, «Кто выше?», держась за н\о-2 мин. 4.Стоя в кругу, опустить рот, нос, лицо в воду. 5. Ходьба от бортика к бортику с плавательной доской и игрушкой корабликом «Чей кораблик быстрее проплывет под мостик (обруч)?» в прямом направлении; 6.Игр.упр.:у н\о ложится на грудь «Покажи пятки»-2-3 раза.			

			II	<b>В воде:</b> 1. Игр. упр. «Посмотри через воду на ножки» ; 2. Игр. упр. «Лодочки плывут» от бортика к бортику ходьба и бег- 3-4 раза; 3. Игр. упр. «Ветерок», выдох на воду- 30 сек. 4. Игра: «Хоровод» ( <i>Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу присесть, погружаться в воду</i> ). 5. Игр. упр. «Кто выше?» ( <i>Прыгать, держась руками за бортик, с приседанием в воду</i> ).			
			III	М/и. «Салют морской». Дыхательное упражнение с трубочкой.			
IV Неделя (20.02. - 24.02.)	«Наша армия»	Упражнять детей в погружении в воду, переходить от бортика к бортику, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; делать выдох на воду.	I	<b>На суше</b> 1. Ходьба обычная, как «солдаты». 2. Разминка под песню: «Эх, яблочко».	Оказание помощи в выполнении упражнений,	Доски для плавания, обруч, муз. сопровождение	Ходьба, как «солдаты» Разминка под песню: «Эх, яблочко» Игр. упр. «Матросская шапка» «Чей кораблик быстрее проплывет?» П/и. «Спасатели»; «Салют морской».
			II	<b>В воде.</b> 1. Самостоятельно, держась за поручень войти в воду. 2. Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды у н\о. 3. Игр. упр. «Матросская шапка»- 2 раза. 4. Ходьба от бортика к бортику с плавательной доской «корабликом» в прямом направлении: «Чей кораблик быстрее? . 5. Игр. упр. «Ветерок» на воду до 5 раз. 6. Игра «Спасатели» ( <i>собрать быстро плавающие игрушки-животных и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч</i> ). 7. Игр. упр. «Салют морской» ( <i>не отворачиваться от брызг</i> ).			
			III	Свободное плавание с игрушками.			
Март	«Мамин праздник»	Учить движению ног, как при плавании	I	<b>На суше.</b> 1. Корректирующая ходьба и легкий бег	Организованно ходить друг за другом	ки для плаван	Разминка под песенку о маме



I Неделя (27.02. - 03.03.)		кролем, в упоре сидя на лесенке ( <i>в воде</i> ); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно.	II	<b>В воде.</b> 1. Ходьба с выдохом на мячик в обруче —3—4 раза 2. В упоре сидя, лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди, «Фонтан»— 1—2 мин. 3. Ходить и бегать по дну бассейна в разных направлениях, держась за доску, одной рукой— 2—3 мин 4. Присесть и выпрыгивать из воды у н/опоры —1—2 мин. ( <i>Попробовать погрузиться с головой.</i> ) 5. П/и «Сердитая рыбка» 2-3 раза: 6. Игр.упр. «Рыбки резвятся, рыбки отдыхают» 2-3 раза.	Страховать детей, неуверенно двигающихся.		Танец: «Стирка»- 2 раза  Игр.упр. («Лодочки плывут», «Фонтан», «Волны на море» «Сердитая рыбка») Игры с мячиками и лейками в воде.
			III	Свободное плавание с игрушками.			
II Неделя (06.03. - 10.03.)	«Одежда. Обувь»	Учить: выдоху в воду, упражнять в передвижении в воде, Упражнять: движению ног, как при плавании кролем, в упоре сидя на лесенке ( <i>в воде</i> ).	I	<b>На суше.</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья. 2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад - 3—4 раза. 3. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку («Горячий чай»).	Организованно ходить друг за другом	игрушки, доски для плавания по количеству детей обруч. Для показа, резиновые мелкие Картинки	
			II	<b>В воде.</b> 1. Игр.упр. «Фонтан» ногами - 2-3 мин 2. Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Горячий чай») —2—3 раза 3. Ходить по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут»),—2—3 мин. 4. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, держась руками за поручень, как мячики. 5. Игр.упр. «Туннель». 6. П/игра. «Спасатели»	Воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора		
			III	Игры с мячиками и лейками в воде.			
III Неделя	«День Воды»	Упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду — подуть на воду; приучать	I	<b>На суше.</b> 1. Корректирующая ходьба по массажным дорожкам. 2. Разминка под песню: «Я рисую речку»	Организованно скользить друг за другом, быть внимательными.	игрушек и доски	Разминка под песню: «Я рисую речку» П/и «Сердитая рыбка».

(13.03. - 17.03.)		выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди. Воспитывать уверенность передвижения в воде.	II	<b>В воде.</b> 1. Сидя на лесенке бассейна, в упоре руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине -1 мин. 2. Прыгать, от бортика к бортику, как лягушки-1-2 мин. 3.Игр.упр. «Горячий чай», подуть на воду так сильно, чтобы появилась воронка. 4.Игра: «Хоровод» 2-3 раза, со сменой направления. 5.По сигналу, погружаться в воду - садиться, ложиться, присесть, падать у н\о, с п\о. 6. П\и «Сердитая рыбка».	Воспитывать уверенность передвижения в воде.		
			III	Дыхательное упр. с трубочкой «Кит». Свободное плавание.			
IV неделя  (20.03. - 24.03.)	<b>«Я в мире искусства»</b>	Упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду — подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди.	I	<b>На суше.</b> 1 <b>На суше.</b> 1.Корригирующая ходьба по массажным дорожкам. 2.Разминка под песню: « Я рисую речку».	Воспитывать уверенность передвижения в воде.	Картинки для показа , резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей.обруч.	Игр. упр. «Горячий чай», «Фонтан», погружаться в воду - садиться, ложиться, присесть, падать у н\о, с п\о Разминка под песню: «Я рисую речку» П\и «Сердитая рыбка».
		II	<b>В воде.</b> 1. Сидя на лесенке бассейна, в упоре руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине -1 мин. 2. Прыгать, от бортика к бортику, как лягушки-1-2 мин. 3.Игр.упр. «Горячий чай», подуть на воду так сильно, чтобы появилась воронка. 4.Игра «Хоровод» 2-3 раза, со сменой направления. 5.По сигналу, погружаться в воду - садиться, ложиться, присесть, падать у н\о, с п\о.				
		III	Дыхательное упр. с трубочкой «Кит». Свободное плавание.				
<b>Апрель</b> I Неделя (27.03. - 31.03.)	<b>«Добрые дела»</b>	Упражнять: смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.	I	<b>На суше.</b> 1.Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья. 2. Танец: «Стирка» 3. Пальчиковая гимнастика «Моя семья» 4. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться.	Организованно ходить друг за другом	Картинки для показа, резиновые	танец: «Стирка»- Пальчиковая гимнастика «Моя семья» Игра «Спасатели »

		Воспитывать уверенность передвижения в воде.	II	<b>В воде.</b> 1. Войти в воду, сесть на лесенку и работа ног «Фонтан» мин.. 2. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками, 1—2 мин. Ходить от бортика к бортику с доской, игрушкой в руках. 3. Игры: «Хоровод» Стоя в кругу, взявшись за руки, присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, 4. Игр.упр. У кого пузырей больше?», 2-3 раза. 5. Игр.упр. «Переправа», «Волны на море», движения руками влево-вправо, вперед-назад, в ходьбе в разных направлениях- 2—3 мин. 6. Игра «Разноцветные мячи»—2—3раза.	Оказание помощи в выполнении упражнений, сохранять равновесие.		
			III	Свободная игра с игрушками, по желанию.			
II Неделя (03.04. - 07.04.)	«Планета Земля.Космос »	Учить: выдох в воду, упражнять в свободном передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора.	I	<b>На суше.</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья. 2. Маховые движения одновременно обеими руками вперед-назад -3—4 раза. 3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться — 2—3 раза.	Ориентироваться в воде, сохраняя равновесие	Картинки элементов плавания, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей. обруч.	
		II	<b>В воде.</b> 1. Сидя в упоре сзади, движения прямыми ногами вверх-вниз попеременно, по типу «Кроль». 2. Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду (« Горячий чай») -2—3 раза. 3. Ходьба с доской в руках с выдохом на мячик- 2-3 раза. 4. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, держась руками за поручень— 3—4 раза. 5. Ходить и бегать по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут»),—2—3 мин. 6. П/игра. «Рыбки плавают, рыбки резвятся»				
			III	Игры с мячиками и лейками в воде.			
III неделя (10.04. - 13.04.)	«Праздники Народов Севера»	Упражнять: в умении делать вдох и выдох в воду, выполнять движения	I	<b>На суше.</b> 1.Корректирующая ходьба по массажным коврикам. 2. Сидя в упоре сзади, движения прямыми ногами вверх-вниз попеременно, по типу «Кроль».		Картинки для	Логоритмика «У оленя дом большой»

14.04.)		ногами, как при плавании кролем на груди ; воспитывать уверенность передвижении в воде.	II	<b>В воде.</b> 1.Сидя на лесенке бассейна, руки сзади в упоре, делать движения ногами, как при плавании кролем на спине «Фонтан»- 1-2 мин. 2. Выдохи на воду, чтобы появились круги-3-4 раза. 3. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки, с доской 1—2 мин 4.Игр.упр. «Птички намочили нос»; 5. Игр.упр. «Карусели-карусели»; 6. Игр.упр. у н\о, лежа на воде: «Покажи пятки». 7. П/игра. «Рыбки плавают, рыбки резвятся»-3-4 раза .	Ориентироваться в воде, сохраняя равновесие		
			III	Логоритмика: «У оленя дом большой»			
IV Неделя (17.04. - 21.04.)	«Весна»	Упражнять: смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками, ориентироваться в пространстве.	I	<b>На суше.</b> 1 . Корректирующая ходьба по массажным коврикам. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на скамейке.	Организованно ходить друг за другом Оказание помощи в выполнении упражнений	Картинки для показа, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей. обруч.	Игра «Спасатели»
			II	<b>В воде.</b> 1. Войти в воду, сидя на лесенке - работа ног «Фонтан», «Птички намочили нос». 2. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками, 1—2 мин. 3.Ходить от бортика к бортику с доской в руках, в полу приседе, выдох на мячик теннисный; 4. Игры: «Веселые пузырьки», держась за обруч, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри («У кого пузырей больше?») 5. «Волны на море», движения руками влево-вправо, вперед-назад. 6. Игра «Карусель».			
			III	Свободная игра с игрушками.			
Май I Неделя (24.04. - 28.04.)	«День Победы»	Упражнять: движению ног, как при плавании кролем, с н\опорой; ложится на воду с доской и скользить на груди.	I	<b>На суше.</b> 1.Корректирующая ходьба и легкий бег	Организованно ходить друг за другом Страховать детей, неуверенно двигающихся.	, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей. обруч.	Игра «Морской Салют» Игр.упр. «Проскользи под мостик», «Чья лодочка проскользит дальше?»
			II	<b>В воде.</b> 1. Войти в воду самостоятельно. 2.Лежа у н\опоры ( <i>поручень</i> ), ноги выпрямить, движения прямыми ногами попеременно вверх-вниз, способом «Кроль», упр. «Фонтан»; 3. Игр. упр. «Проскользи под мостик», «Покажи пятки»; 4. Присесть и выпрыгивать из воды у н\опоры. ( <i>Попробовать погрузиться с головой.</i> ) 5. П/и: «Разноцветные крабы». 6.Игр. упр. «Морской Салют».			

			III	Свободное плавание с игрушками.			
II Неделя (01.05. - 12.05.)	«Растения»	Учить: вдох и выдох в воду. Упражнять: в свободном передвижении в воде. Воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора.	I	<b>На суше.</b> 1. Корректирующая ходьба по дорожке здоровья. 2. Махи одновременно обеими руками вперед-назад.	Организованно ходить друг за другом	Картинки для показа, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по. обруч.	Игр.упр. «Переправа», «Буксир», «Салют морской нашей Армии!» П/и. «Разведчики и пехота»
			II	<b>В воде.</b> 1. Ходьба с доской в руках и выдох на мячик. 2. Игр.упр. «Буксир», с доской в руках. 3. Ходить по бассейну, разгребая воду руками («Переправа»). 4. Игр.упр. бегом «Кто быстрее?» 5. Игр.упр. «Покажи пятки», с п/о. 6. П/игра. «Разведчики и пехота» -3раза Игр.упр. «Салют морской нашей Армии!»			
			III				
I II Неделя (15.05. - 19.05.)	«Я человек. Я расту»	Упражнять: принимать горизонтальное положение тела в воде, скользить на груди с доской, делать выдох в воду, подуть на воду. Воспитывать уверенность передвижения в воде.	I	<b>На суше.</b> 1. Корректирующая ходьба и легкий бег по кругу; 2. Сидя в упоре сзади, на полу движения прямыми ногами вверх-вниз попеременно, по типу «Кроль».	Организованно ходить друг за другом и выполнять упражнения.	Картинки для показа, резиновые мелкие игрушки, доски для плавания по количеству детей. обруч.	
			II	<b>В воде.</b> 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться, у н\о. 2. Сесть на лесенку бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине (глубина воды по колено). 3. Прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробышки. 4. Сделать вдох и подуть на воду («Горячий чай»), чтобы появилась воронка; в воду - «Гудок». 5. П/и «Хоровод», с приседанием в воду; 6. Игра «Карусель».			
			III	Свободное плавание с игрушками.			
IV неделя	«Скоро лето!»	Закреплять: смело погружать лицо в воду, выполнять в воде, энергичные гребковые	I	<b>На суше.</b> 1. Корректирующая ходьба и легкий бег по кругу; 2. Сидя в упоре сзади, движения прямыми ногами вверх-вниз попеременно, по типу «Кроль».	Организованно ходить друг за другом	Картинки для	

(22.05. - 26.05.)		движения руками, прямыми ногами вверх-вниз. Взаимодействовать друг с другом.	II	<b>В воде.</b> 1. Войти в воду, сесть на лесенку и работа ног «Фонтан». 2. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. 3. Ходить, бегать, прыгать, от бортика к бортику с доской, игрушкой в руках, в разных направлениях. 4. Игры: «Хоровод» с погружением в воду. 5. Стоя в кругу, взявшись за руки, присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри («У кого пузырей больше?»). 6. Игра «Разноцветные мячи, собери по цвету».	Оказание помощи в выполнении упражнений.		
			III	Свободное плавание с игрушками.			
(29.05. - 31.05.)	«Скоро лето!»	Закреплять: смело погружать лицо в воду, выполнять в воде, энергичные гребковые движения руками, прямыми ногами вверх-вниз. Взаимодействовать друг с другом.	I	<b>На суше.</b> 1. Корректирующая ходьба и легкий бег по кругу; 2. Сидя в упоре сзади, движения прямыми ногами вверх-вниз попеременно, по типу «Кроль».	Организованно ходить друг за другом  Оказание помощи в выполнении упражнений.		
			II	<b>В воде.</b> 1. Войти в воду, сесть на лесенку и работа ног «Фонтан». 2. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками, 1—2 мин. 3. Ходить, бегать, прыгать, от бортика к бортику, с доской, игрушкой в руках, в разных направлениях. 4. Игры: «Хоровод» с погружением в воду -2-3 раза. 5. Стоя в кругу, взявшись за руки, присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри («У кого пузырей больше?») — 2—3 раза. 6. Свободное плавание с игрушками.			

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Вторая младшая	+ 30... +33 С	+28... + 30 С	0,5-0,6

### Примерная схема заданий

Основной формой реализации программы по плаванию является организованная образовательная деятельность. ООД включает 3 части:

Подготовительная часть (на суше)	Основная часть ( в воде)	Заключительная часть
<ul style="list-style-type: none"> <li>различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>свободное плавание с стандартным и нестандартным оборудованием, игрушками;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения;</li> <li>• специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде.</li> <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 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> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры по выбору детей;</li> <li>• дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом;</li> <li>• контрастный душ.</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 наличия условий, мешающих проведению занятия, или угрожающих жизни и здоровью детей;
- уметь оперативно проводить спасательные работы и оказывать первую медицинскую помощь при утоплении;

3.Выход занимающихся из чаши бассейна до конца занятий допускается только с разрешения инструктора.

**Общая схема обучения плаванию складывается из следующих этапов:**

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

По окончании занятий:

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

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

При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

Соблюдать методическую последовательность обучения.

Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице, держаться за поручень,лицом к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- просить разрешения выйти по необходимости;
- выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде (очередная команда подается после того, как - выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды).
- выходить быстро по команде инструктора.

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



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

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

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