

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение город Нижневартовск детский сад № 17 «Ладушки»

19 – 06

Принята на педагогическом совете № 1
протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Приложение № _____
к основной образовательной программе
дошкольного образования

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ДС №17
«Ладушки»
_____ Я.В. Полятыкина
Приказ № 626 от 29.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
групп общеразвивающей направленности
детей от 3 лет до прекращения образовательных отношений
инструктора по физической культуре (по плаванию)
на 2023-2024 учебный год

Составители:
Арсланова З. В.

г. Нижневартовск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | | |
|----------------------------|---|----|
| 1.1 | Пояснительная записка | 6 |
| 1.2 | Цель и задачи рабочей программы | 11 |
| 1.3 | Принципы обучения плаванию | 12 |
| 1.4 | Формы, методы, этапы и средства обучения плаванию | 13 |
| 1.5 | Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста | 18 |
| 1.5 | Планируемые результаты | 22 |
| II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | | |
| 2.1 | Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие» | 27 |
| 2.1.1 | Календарно-тематическое планирование для детей младшего дошкольного возраста (от 3 до 4 лет) | 29 |
| 2.1.2 | Календарно-тематическое планирование для детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет) | 39 |
| 2.1.3 | Календарно-тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет) | 50 |
| 2.1.4 | Календарно-тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста (от 6 лет до прекращения образовательных отношений) | 62 |
| III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | | |
| 3.1 | Учебный план образовательной работы | 75 |
| 3.2 | Материально-технические условия | 76 |
| 3.3 | Методическое обеспечение | 77 |
| 3.4 | Взаимодействие с родителями воспитанников | 78 |
| 3.5 | Взаимодействия со специалистами ДОУ | 80 |

Паспорт программы
Программа по обучению детей дошкольного возраста плаванию

| | |
|--|---|
| Нормативно-правовые основы разработки программы | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Федеральным Законом «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012г. ➤ СанПиНом 2.1.2.1188-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»; ➤ «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования ➤ Уставом ДОУ ➤ Комплексная программа «Радуга» ➤ Программа «Коррекционная работа в детском саду для детей с нарушениями зрения» под редакцией Л.И. Плаксиной |
| Название программы | Рабочая учебная программа по обучению плаванию детей, групп младшего, среднего, старшего дошкольного возраста |
| Автор-составитель: | Инструктор по физической культуре (плаванию) первой квалификационной категории. МАДОУ ДС №17 Павлучева Наталья Владимировна |
| Исполнитель программы | Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №17 «Ладушки» |
| Сроки реализации программы | 2023 - 2024 годы. Сроки обусловлены плановыми сроками реализации программы развития МАДОУ ДС №17 |

| | |
|----------------------------|---|
| Цель программы | Оздоровление и физическое развитие детей дошкольного возраста. |
| Задачи программы | <ul style="list-style-type: none"> • Сформировать у детей потребность, привычку заниматься плаванием (научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде) • Формирование знаний и умений детей дошкольного возраста в плавании • Формировать навыки личной гигиены и бережного отношения к своему здоровью. |
| Ожидаемый результат | Повышение навыков плавания на 15% |

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития.

Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей имеющих зрительные нарушения.

1.1. Пояснительная записка

*Каждый человек должен уметь плавать.
И чем раньше он научится,
тем лучше.*

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Особенно необходимо плавание для детей с нарушениями зрения. Кроме зрительных отклонений у детей присутствуют вторичные отклонения – нарушения осанки, ориентированности в пространстве, двигательной координации, неустойчивость эмоционально-волевой сферы. Спазм позвонков шейного отдела приводит к затрудненному кровоснабжению головного мозга и зрительного аппарата.

Плавание называют идеальным видом движения. Действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как плавание. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной, зрительной систем.

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышение подвижности нервных процессов. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы (ССС) в целом. Тело ребенка, погруженное в воду, характеризуется состоянием близким к невесомости. Сердце при этом увеличивается в объеме и перекачивает большое количество крови.

Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды(15-20кг) на поверхность груди. Выдох, который обычно делают в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» дыхательной мускулатуры укрепляет ее, а это, в свою очередь, увеличивает подвижность грудной клетки.

Плавание закаливает организм ребенка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Весь спектр новых ощущений в водной среде – состояние «полувесомости», лёгкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее действие воды на кожу – сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребёнка в целом.

Программа разработана в соответствии с ФООП ДО, ФГОС ДО что обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие;

Познавательное развитие;

Речевое развитие;

Художественно-эстетическое развитие;

Физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности.

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха.

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства;

восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), овладение подвижными играми с правилами.

Рабочая программа по плаванию составлена на основе «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокиной

В 4-летнем возрасте малыши учатся просто передвигаться в воде, приседать, выполнять элементарные гребковые движения руками, погружаться с головой, открывать глаза в воде. К 7 годам они овладевают двигательными умениями и навыками, позволяющими хорошо владеть своим телом в пределах возрастной нормы, могут продемонстрировать 3 спортивных стиля плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Система работы построена в соответствии:

- с индивидуальными особенностями детского организма в каждом возрастном периоде;
- учтены особенности детей, с нарушениями зрения;
- обучение делится на 9 учебных месяцев;
- Мониторинг умений и навыков по плаванию проводится 3 раза в год (сентябрь, декабрь, май)

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 3-7 лет.

Сроки реализации программы – 1 года.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 10 до 12 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

1.2. Цель и задачи рабочей программы

Цель: Оздоровление и физическое развитие детей дошкольного возраста.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

1. Обучающие:

- формирование знаний и умений детей дошкольного возраста в плавании;
- сформировать у детей потребность, привычку заниматься плаванием (научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде);
- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

2. Развивающие:

- Совершенствовать опорно – двигательный аппарат;
- Формировать правильную осанку.

3. Воспитывающие задачи:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;
- воспитывать заботу о своем здоровье;
- укрепить здоровье ребенка;

1.3. Принципы обучения плаванию

1. **Систематичность.** Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, что даёт больший эффект, чем эпизодические.

2. **Доступность.** Упражнения и задания в воде, а также физическая нагрузка должны быть доступны детям дошкольного возраста.

3. **Активность.** Разнообразие занятий, повышение активности детей за счет включения в образовательный процесс игровых элементов, что будет делать процесс обучения интересным.

4. **Наглядность.** Объяснение сопровождающееся показом упражнений, а также применение наглядных пособий – схем, плакатов и т.д

5. **Последовательность и постепенность.** Простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

1.4. Формы, методы, этапы и средства обучению плаванием

Формы обучения

Одной из форм двигательной активности и закалывания детей дошкольного возраста являются занятия по плаванию.

Наилучшей формой занятий является подгрупповая. Для занятий в бассейне, детей разделяют на две подгруппы, численностью по 10-12 человек (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т. е от размера самой ванны бассейна). Комплектуя их, уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

Методы обучения

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- метод раздельного и целостного изучения техники плавания (показ упражнения и отдельных его элементов);
- практические методы.

Словесные методы.

Словесные методы — рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет - содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.

Наглядные методы.

Наглядные методы (показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров) используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Использование их помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

Практические методы

Основным практическим методом является метод упражнения.

Метод упражнения характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа спортивного плавания, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Этапы обучения (условные):

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, её свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

В результате третьего этапа дети должны уметь проплыть с доской в руках, с выдохом в воду. Так же свободно плавать, стиль кроль.

На последнем, четвертом этапе начального обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:—

ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с, неподвижной опорой (на месте),

— изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);

— изучение движений в воде без опоры - все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Средства

В качестве основных средств при обучении плаванию используются физические упражнения.

Физические упражнения — двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития.

Существует несколько классификаций средств обучения плаванию, но наиболее распространенными являются следующие:

- общеразвивающие и специальные физические упражнения;

- подготовительные упражнения по освоению с водой;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Группа упражнений выполняется на суше и содействует общему развитию занимающихся, развитию необходимых для успешного обучения плаванию физических качеств, более быстрому освоению техники плавания. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений выполняется в подготовительной части занятия по плаванию и его содержание зависит от поставленных задач. Комплекс упражнений готовит детей к дальнейшему освоению материала в условиях водной среды и включает в себя:

- упражнения (бег, ходьба, упражнения стоя на месте — наклоны, приседания, повороты, упражнения на гибкость);
- специально-подготовительные упражнения (движения, сходные по координационной структуре и характеру нервно-мышечных напряжений плавательным движениям — упражнения для развития подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных, плечевых суставах, межпозвоночных сочленениях; упражнения для развития мышц, участвующих в гребке; упражнения для изучения чередования напряжения и расслабления мышц).

Подготовительные упражнения по знакомству с водой.

Эта группа упражнений применяется в целях формирования основных ощущений, соответствующих свойствам и условиям водной среды; психологической подготовки и устранения страха перед водой; освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде.

Игры.

Игры на занятиях плаванием делают обучение более эмоциональным, помогают полюбить плавание, стимулируют заниматься им систематически. Игры в воде способствуют физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, а так же воспитанию самостоятельности, инициативы, решительности взаимодействовать в коллективе.

1.5. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

3 - 4 лет

Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития, свои особенности и у детей четвёртого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной системы, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвёртом году жизни несколько замедляется, относительно предыдущего периода первых трёх лет, увеличивается в среднем на 6-7 см.

Рост детей четвёртого года жизни находится в определённой (положительной) взаимосвязи с основными видами движений прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а не высокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями которые в данной возрастной группе ещё не велики.

Годовое увеличение в весе примерно одинаково для детей обоего пола. Прибавка в среднем составляет 1,5-2 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна мальчики-53,9 см; девочки-53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства являются его гибкость и эластичность. По мере роста ребёнка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательные формирования. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четвёртым годам приобретаем свою форму и

височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к 3-м годам 80% объема черепа взрослого человека.

Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависят от питания. Для построения костей скелета и зубов необходим кальций и фосфор. Ребёнок за сутки с молочными, рыбными и другими блюдами должен получить 1 гр. кальция, 1,5-2 гр. фосфора, 15-20 гр. железа.

До полутора лет позвоночник растёт равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В пять лет вновь все отделы позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у ребёнка ещё недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них в 3-4 года. В период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей 4-го года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребёнка 3-4 лет ещё недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет всего 4,1 кг., а у девочек 3,8 кг.

Крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч, каталку). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изодейтельности совершенствуются движения кистью, пальцами.

4 - 5 лет

В развитии детей 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остаётся таким же, как и в предыдущий год. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела 1,5-2 кг.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребёнок может иметь избыточный вес, но не достаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: веса- росту, объема головы объёму грудной клетки и др. С возрастом, естественно, меняются и эти показатели. Так, увеличение объёма грудной клетки происходит интенсивнее увеличения объёма головы.

Опорно-двигательный аппарат: скелет ребенка дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения ещё незакончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 5 лет не рекомендуется на физкультурных занятиях и в свободной деятельности предлагать силовые упражнения. Необходимо постоянно следить за правильностью занимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно, так

масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее по сравнению с другими возрастными группами. Сила кисти правой руки за период от 4-5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков от 5,9 кг до 10 кг; у девочек от 4,8 до 8,3 кг. Движения детей в естественных условиях должны быть достаточно разнообразными: зимой они катаются на лыжах по ровной поверхности, в тёплое время года ездят на трёхколёсном велосипеде, играют с мячом, обручем, скакалкой. Некоторые из перечисленных движений необходимо строго дозировать.

Органы дыхания: если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объёма грудной клетки.

В то же время строение лёгочной ткани ещё не завершено. Носовые и лёгочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в лёгкие и не могут обеспечить полной потребности ребёнка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Всё это результат кислородного голодания. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия детей проводились в хорошо проветренном помещении, а физкультурные занятия в теплое время года на воздухе.

Сердечно – сосудистая система: частота сердечных сокращений в минуту колеблется от 87-до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно ещё не сформирована. В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро

утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащённом дыхании, одышке, нескоординированных движениях.

5 -7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела - 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

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

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половинах лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6-ти годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятия, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при

неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

У детей 5 - 7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя, масса тела, перенесенные заболевания.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем: к пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

1.6 Планируемый результат.

| |
|--|
| Группа младшего дошкольного возраста |
| 1. Знают свойства воды |
| 2. Знакомы с правилами поведения на воде. |
| 3. Смело входят в воду и самостоятельно окунаются. |
| 4. Самостоятельно передвигаются и играют в воде (глубина по пояс). |
| 5. Уверенно погружают лицо в воду, и погружаться с головой. |
| 6. Могут открывать глаза в воде. |
| 7. Осваивают выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду. |
| Группа среднего дошкольного возраста |
| 1. Уверенно погружаются в воду с головой. |
| 2. Безбоязненно открывают глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы. |
| 3. Совершенствуют умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучаются чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом 5-6 раз. |
| 4. Сформированы навыки лежания на воде (на груди) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно. Учатся безбоязненно держаться на воде. |
| Группа старшего дошкольного возраста |
| 1. Имеют представление об оздоровительном и прикладном значении плавания. Знакомы с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине. |
| 2. Всплывают «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «медузу». |
| 3. Совершенствуют навыки скольжения на груди и на спине. |
| 4. Разучили технику поворотов во время скольжения и плавания кролем, простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине. |
| 5. Совершенствуют работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении. |

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- итоговые занятия по плаванию.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие»

Цель: приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики рук, а также с правильным, наносящим ущерб организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Задачи по обучению плаванию детей младшего дошкольного возраста.

- 1.Сообщать детям сведения о пользе плавания, его прикладном значении. Рассказать им о свойствах воды. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
- 2.Ознакомить с правилами поведения на воде. Приучать детей смело входить в воду и окунаться самостоятельно.
- 3.Воспитывать у детей стремление к большой активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс).
- 4.Учить, уверенно погружать лицо в воду, погружаться с головой.
- 5.Учить открывать глаза в воде.
- 6.Разучивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.
7. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость).
9. Формировать навыки личной гигиены.
10. Воспитывать самостоятельность.

2.1.1. Календарно-тематическое планирование для детей младшего дошкольного возраста общеразвивающей направленности (от 3 до 4 лет)

| | Тема недели | Программное содержание | Методические приемы |
|----------------------|--|---|--|
| 1/1 01.09 – 08.09 | Как я провел лето! | Экскурсия в бассейн. Ознакомить детей с помещением бассейна (раздевалка, душевая, помещение чаши бассейна), с правилами поведения в бассейне. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Игры: «Кто что оденет», «Насосы», «Маленькие и большие ножки» III. Заключительная часть Дыхательная гимнастика |
| 2/2 11.09 – 15.09 | Детский сад Знакомство с группой. | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Обучать детей свободному передвижению на суше. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше,. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Игры: «Кто что оденет», «Маленькие и большие ножки», «Насосы», «Замок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика |
| 3/3 18.09 – 22.09 | Волшебная осень | Развлечение на воздухе «Здравствуй Осень» | |
| 4/4 25.09 – 29.09 | Осенние дары природы (овощи-фрукты) | Подвижные игры на воздухе «Дары Осени» | |

| | | | |
|----------------------|---|---|---|
| 5/5 02.10 – 06.10 | Волшебные слова и поступки | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Обучать детей свободному передвижению на суше. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть: Игры: «Кто что оденет», «Маленькие и большие ножки», «Насосы», «Замок»</p> <p>III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика</p> |
| 6/6 09.10 – 13.10 | Одежда, обувь | Учить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее не боясь; продолжать знакомить со свойствами воды. Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как они должны раздеться, складывать одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться. | |
| 7/7 16.10 – 20.10 | Мир вокруг нас. Предметы вокруг нас (посуда) | Продолжать учить спуску по лесенке в воду и выходить из неё держась за руки взрослого. Знакомить со свойствами воды. Катание в кругах. Ознакомить с правилами поведения в воде. Воспитывать организованность. | |
| 8/8 23.10 – 27.10 | Земля мой дом. Лес. Деревья, кустарники | Учить стоять, держась за бортик; передвигаться, вдоль бортика бассейна, держась за поручни. Закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание других. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игра: «Море волнуется»»</p> <p>III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика</p> |
| 9/9 30.10 – 03.11 | Давайте дружить. Моя Родина – Россия | Продолжать учить спускаться в воду, держась за перила лестницы с помощью взрослого. Приучать детей передвигаться в различных направлениях в воде. Умывать лицо водой. Воспитывать осторожность, внимание. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Посмотри и повтори»</p> <p>III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|---|
| <p>10/10 07.11 – 10.11</p> | <p>Чем мы питаемся</p> | <p>Учить выполнять движения с действиями товарищей, переходить от одного бортика к другому самостоятельно, выполнять упражнения в ходьбе на мелком месте легко, энергично.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Поплавок», Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>11/11 13.11 – 17.11</p> | <p>Домашние птицы</p> | <p>Учить задерживать дыхание на вдохе, погружаться до подбородка. Обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде. Приучать не бояться воды. Развивать словарный запас детей. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям в бассейне.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Поплавок», Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика</p> |
| <p>12/12 20.11 – 24.11</p> | <p>Поздняя осень</p> | <p>Развлечение «Осень, Осень к нам пришла»</p> | |
| <p>13/13 27.11 – 01.12</p> | <p>Семья и семейные традиции</p> | <p>Учить выполнять прыжки на месте с поддержкой, с различным заданием, закреплять умение свободно передвигаться в воде. Закреплять умение выполнять движения, согласуя их с движениями рук; пытаться опускать лицо в воду, играть, свободно двигаясь в воде.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |

| | | | |
|------------------------|--|--|---|
| 14/14 04.12 – 08.12 | Мой край | Учить не бояться брызг, попадающих в лицо. Учить, не вытирать лицо руками от попадания воды. Повторить занятие 10. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика</p> |
| 15/15 11.12 – 15.12 | Зима (Дикие животные) | Учить детей дуть на воду, погружаться до подбородка. Приучать выполнять и прекращать движения согласно указаниям педагога, воспитывать смелость, потребность в выполнении основных правил. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика</p> |
| 16/16 18.12 – 22.12 | Юные путешественники (домашние животные). | Учить делать глубокий вдох с последующим выдохом на воду, погружаться до подбородка; поливать себя водой. Воспитывать умение уверенно держаться на воде. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата»,</p> <p>III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| 17/17 25.12 – 29.12 | Новый год. Новогодние чудеса | Развлечение на воде «Новый год» | |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|---|
| <p>18/18 09.01 – 12.01</p> | <p>Народная культура и традиции. Зимние забавы</p> | <p>Учить выполнять упражнение поочередно с погружением до уровня носа, делать выдох в воду; опускать лицо в воду. Приучать выполнять различные прыжковые упражнения у бортика. Продолжать приучать, не бояться брызг. Продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками. Воспитывать самостоятельность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>19/19 15.01 – 19.01</p> | <p>Все профессии нужны</p> | <p>Учить делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая лицо руками. Учить ложиться на воду в кругах, держась за бортик и вытягивать прямые ноги назад. Выполнять прыжки, ходить по кругу, держась за руки; приучать согласовывать свои действия действиями товарищей. Воспитывать чувство уверенности на воде.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>20/20 22.01 - 26.01</p> | <p>Бытовые приборы</p> | <p>Учить делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая лицо руками. Учить ложиться на воду в кругах, держась за бортик и вытягивать прямые ноги назад. Выполнять прыжки, ходить по кругу, держась за руки; приучать согласовывать свои действия действиями товарищей.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |

| | | | |
|------------------------|------------------------------------|--|---|
| | | Воспитывать чувство уверенности на воде. | |
| 21/21 29.01 – 02.02 | Предметы вокруг нас. Мебель | Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца. Учить вытягивать ноги назад в положении лёжа и опускать лицо в воду. Воспитывать радостные ощущения от правильного выполнения упражнения. Развитие речи. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика |
| 22/22 05.02 – 09.02 | Зимушка хрустальная | Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях. Упражнять в погружении лица в воду в ограниченном пространстве; приучать детей уверенно передвигаться в воде. Лежать на воде с поддержкой, выпрямляя руки и ноги. Начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох в воду. Приучать погружаться в воду с головой. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика |
| 23/23 12.02 – 16.02 | Я и мое тело | Научить всплывать и лежать на воде. Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию. Продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игра: «Море волнуется» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика |
| 24/24 19.02 – 22.02 | Защитники отечества | Праздник на воде» День защитника отечества» | |

| | | | |
|------------------------|--|---|--|
| 25/25 26.02 – 01.03 | Подарки зимы | Научить всплывать и лежать на воде. Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию. Продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Посмотри и повтори» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика |
| 26/26 04.03 – 07.03 | Женский праздник | Праздник на воде «Моя Мамочка» | |
| 27/27 11.03 – 15.03 | Моя малая родина Город Нижевартовск | Продолжать учить всплывать и лежать на воде. Ознакомить со скольжением на груди. Формировать умение открывать глаза в воде. Активно выполнять задания преподавателя. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Посмотри и повтори» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика |
| 28/28 18.03 – 22.03 | Весна пришла | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде: упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. Приучать, активно играть с игрушками, ориентироваться в воде. Продолжать учить детей в скольжении на груди с доской. Ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде. Продолжать учить детей всплывать | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика |

| | | | |
|------------------------|--------------------------------|---|--|
| | | и лежать на воде. Воспитывать уверенность в своих силах. | |
| 29/29 25.03 – 29.03 | Мир комнатных растений | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде: упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. Приучать, активно играть с игрушками, ориентироваться в воде. Продолжать учить детей в скольжении на груди с доской. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Поплавок», «Стрела» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика |
| 30/30 01.04 – 05.04 | Неделя здоровья | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде: упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. Закрепить скольжение на груди. Воспитывать чувство уверенности в своих силах. Приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в водном пространстве. Формировать словарный запас. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика |
| 31/31 08.04 – 12.04 | Космическое путешествие | Закреплять умение всплывать и лежать на воде: упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. Закрепить скольжение на груди. Воспитывать чувство уверенности в своих силах. Приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в водном пространстве. Формировать словарный запас | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Я здоровым быть хочу», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика |

| | | | |
|------------------------|---|---|---|
| 32/32 15.04 – 19.04 | Пернатые соседи и друзья | Закреплять плавательные умения и навыки. Развивать словарный запас. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям в бассейне. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика |
| 33/33 22.04 – 27.04 | Дорожная азбука (транспорт) | Закреплять плавательные умения и навыки. Развивать словарный запас. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям в бассейне. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика |
| 34/34 02.05 – 08.05 | Праздник в нашей жизни (Праздник Весны и Труда) Праздник в нашей (День Победы) | Развлечение на воде «День победы» | |
| 35/35 13.05 – 17.05 | Экологическая тропа (опыты и эксперименты) | Закреплять плавательные умения и Развивать словарный запас. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям в бассейне. | |
| 36/36 20.05 – 31.05 | Водоем и его обитатели. Что подарит нам лето | Закреплять плавательные умения и Развивать словарный запас. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям в бассейне. | |

Задачи по обучению плаванию детей среднего дошкольного возраста

1. Ознакомить детей с разнообразными способами плавания. Углублять знания о значении плавания, о правилах поведения на воде.
2. Добиваться от детей умения уверенно погружаться в воду с головой.
3. Приучать, безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
4. Совершенствовать детей в умении выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом на 5-6 раз.
5. Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания на груди и на спине, а также с выдохом в воду.
6. Формировать навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно, Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
7. Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры.
8. Разучивать движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде; на месте и в ходьбе.
9. Способствовать формированию правильной осанки
10. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.

2.1.2 Календарно-тематическое планирование для детей среднего дошкольного возраста общеразвивающей направленности (от 4 до 5 лет)

| Учебная неделя/номер занятия | Тема недели | Программное содержание | Методические приемы |
|-------------------------------------|--|--|--|
| 1/1 01.09 – 08.09 | Как я провел лето! | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше, упражнять детей в передвижение на суше; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Игры: «Кто что оденет», «Фонтан» «Насосы», «Маленькие и большие ножки» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика |
| 2/2 11.09 – 15.09 | Детский сад Знакомство с группой. | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше, упражнять детей в передвижение на суше; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Игры: «Кто что оденет», «Маленькие и большие ножки», «Насосы», «Замок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика |
| 3/3 18.09 – 22.09 | Волшебная осень | Развлечение на воздухе «Здравствуй Осень» | |
| 4/4 25.09 – 29.09 | Осенние дары природы (овощи-фрукты) | Подвижные игры на воздухе «Дары Осени» | |

| | | | |
|------------------------------|--|---|---|
| <p>5/5 02.10 – 06.10</p> | <p>Волшебные слова и поступки</p> | <p>Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше, упражнять детей в передвижение на суше; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Игры: «Кто что оденет», «Маленькие и большие ножки», «Насосы», «Замок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>6/6 09.10 – 13.10</p> | <p>Одежда, обувь</p> | <p>Мониторинг. Выявить уровень плавательных умений и навыков детей.</p> | |
| <p>7/7 16.10 – 20.10</p> | <p>Мир вокруг нас. Предметы вокруг нас (посуда)</p> | <p>Мониторинг. Выявить уровень плавательных умений и навыков детей.</p> | |
| <p>8/8 23.10 – 27.10</p> | <p>Земля мой дом. Лес. Деревья, кустарники</p> | <p>Учить лежанию (на груди и на спине) Учить погружение с выдохом в воду; всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком. Учить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игра: «Море волнуется» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика</p> |

| | | | |
|------------------------|---|--|--|
| 9/9 30.10 – 03.11 | Давайте дружить. Моя Родина – Россия | Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Учить свободно, ориентироваться в пространстве. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Потуши пожар», «Посмотри и повтори» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика |
| 10/10 07.11 – 10.11 | Чем мы питаемся | Закрепить всплывание и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. Продолжать учить действовать согласованно. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Поплавок», «Стрела» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика |
| 11/11 13.11 – 17.11 | Домашние птицы | Закрепить всплывание и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Поплавок», «Стрела» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика |
| 12/12 20.11 – 24.11 | Поздняя осень | Развлечение «Осень, Осень к нам пришла» | |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|---|
| <p>13/13 27.11 – 01.12</p> | <p>Семья и семейные традиции</p> | <p>Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика</p> |
| <p>14/14 04.12 – 08.12</p> | <p>Мой край</p> | <p>Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>15/15 11.12 – 15.12</p> | <p>Зима (Дикие животные)</p> | <p>Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|--|
| <p>16/16 18.12 – 22.12</p> | <p>Юные путешественники (домашние животные).</p> | <p>Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>17/17 25.12 – 29.12</p> | <p>Новый год. Новогодние чудеса</p> | <p>Развлечение на воде «Новый год»</p> | |
| <p>18/18 09.01 – 12.01</p> | <p>Народная культура и традиции. Зимние забавы</p> | <p>Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине). Воспитывать решительность</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>19/19 15.01 – 19.01</p> | <p>Все профессии нужны</p> | <p>Учить лежанию (на груди и на спине) Учить погружение с выдохом в воду; всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика</p> |

| | | | |
|------------------------|---------------------------------------|--|--|
| | | | Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика |
| 20/20 22.01 - 26.01 | Бытовые приборы | Учить лежанию (на груди и на спине) Учить погружение с выдохом в воду; всплывание и лежание на воде без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика |
| 21/21 29.01 – 02.02 | Предметы вокруг нас Мебель | Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика |

| | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|---|--|
| <p>22/22 05.02 – 09.02</p> | <p>Зимушка хрустальная</p> | <p>Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика</p> |
| <p>23/23 12.02 – 16.02</p> | <p>Я и мое тело</p> | <p>Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игра: «Море волнуется» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика</p> |
| <p>24/24 19.02 – 22.02</p> | <p>Защитники отечества</p> | <p>Праздник на воде» День защитника отечества»</p> | |
| <p>25/25 26.02 – 01.03</p> | <p>Подарки зимы</p> | <p>Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Посмотри и повтори» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |

| | | | |
|------------------------|---|--|--|
| 26/26 04.03 – 07.03 | Женский праздник | Праздник на воде «Моя Мамочка» | |
| 27/27 11.03 – 15.03 | Моя малая родина Город Нижневартовск | Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Посмотри и повтори» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика |
| 28/28 18.03 – 22.03 | Весна пришла | Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика |
| 29/29 25.03 – 29.03 | Мир комнатных растений | Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Поплавок», «Стрела» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|--|
| <p>30/30 01.04 – 05.04</p> | <p>Неделя здоровья</p> | <p>Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине). Воспитывать решительность</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>31/31 08.04 – 12.04</p> | <p>Космическое путешествие</p> | <p>Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине). Воспитывать решительность</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Я здоровым быть хочу», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>32/32 15.04 – 19.04</p> | <p>Пернатые соседи и друзья</p> | <p>Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине). Воспитывать решительность</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика</p> |
| <p>33/33 22.04 – 27.04</p> | <p>Дорожная азбука (транспорт)</p> | <p>Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине);</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»</p> |

| | | | |
|------------------------|---|---|--|
| | | познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине). Воспитывать решительность | Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика |
| 34/34 02.05 – 08.05 | Праздник в нашей жизни (Праздник Весны и Труда) Праздник в нашей (День Победы) | Развлечение на воде «День победы» | |
| 35/35 13.05 – 17.05 | Экологическая тропа (опыты и эксперименты) | Мониторинг. Выявить уровень плавательных умений и навыков детей. | |
| 36/36 20.05 – 31.05 | Водоем и его обитатели. Что подарит нам лето | Мониторинг. Выявить уровень плавательных умений и навыков детей. | |

Задачи по обучению плаванию детей старшего дошкольного возраста

- 1.Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.
- 2.Учить детей всплывать «поплавком», затем, разводя ноги и руки, образовывать «медузу».
- 3.Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.
- 4.Учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180 .
- 5.Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
- 6.Скользить согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.
- 7.Приучать детей стремиться проплыть все большие и большие расстояния.
8. Способствовать формированию правильной осанки
9. Воспитывать чувство коллективизма

2.1.3 Календарно-тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста общеразвивающей направленности (от 5 до 6 лет)

| Учебная неделя/номер занятия | Тема недели | Программное содержание | Методические приемы |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| 1/1 01.09 – 08.09 | Как я провел лето | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше, упражнять детей в передвижение на суше; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Игры: «Кто что оденет», «Фонтан» «Насосы», «Маленькие и большие ножки» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика |
| 2/2 11.09 – 15.09 | Детский сад | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше, упражнять детей в передвижение на суше; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Игры: «Кто что оденет», «Маленькие и большие ножки», «Насосы», «Замок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика |
| 3/3 18.09 – 22.09 | Осенняя пора, очей очарованье | Развлечение на воздухе «Здравствуй Осень» | |

| | | | |
|----------------------|---|--|---|
| 4/4 25.09 – 29.09 | Осенние дары природы (Овощи-фрукты) | Подвижные игры на воздухе «Дары Осени» | |
| 5/5 02.10 – 06.10 | Уроки вежливости и этикета. | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше, упражнять детей в передвижение на суше; ознакомить с движениями ног в скольжении; отработать согласованность действий. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть: Игры: «Кто что оденет», «Маленькие и большие ножки», «Насосы», «Замок»</p> <p>III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| 6/6 09.10 – 13.10 | Одежда, обувь | Мониторинг. Выявить уровень плавательных умений и навыков детей. | |
| 7/7 16.10 – 20.10 | Мир вокруг нас. Предметы вокруг нас (посуда) | Мониторинг. Выявить уровень плавательных умений и навыков детей. | |
| 8/8 23.10 – 27.10 | Земля мой дом. Лес. Деревья, кустарники | Учить лежанию (на груди и на спине) Учить погружение с выдохом в воду; всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком. Учить свободно, ориентироваться в пространстве. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игра: «Море волнуется»</p> <p>III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|--|---|--|
| <p>9/9 30.10 – 03.11</p> | <p>Давайте дружить. Моя Родина – Россия</p> | <p>Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Учить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Потуши пожар», «Посмотри и повтори» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>10/10 07.11 – 10.11</p> | <p>Чем мы питаемся</p> | <p>Закрепить всплывание и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. Продолжать учить действовать согласованно.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Поплавок», «Стрела» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|---|
| <p>11/11 13.11 – 17.11</p> | <p>Домашние птицы</p> | <p>Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Поплавок», «Стрела» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика</p> |
| <p>12/12 20.11 – 24.11</p> | <p>Поздняя осень</p> | <p>Развлечение «Осень, Осень к нам пришла»</p> | |
| <p>13/13 27.11 – 01.12</p> | <p>Семья и семейные традиции</p> | <p>Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика</p> |
| <p>14/14 04.12 – 08.12</p> | <p>Я живу в Югре</p> | <p>Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|--|
| <p>15/15 11.12 – 15.12</p> | <p>Зимушка зима (Дикие животные)</p> | <p>Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика</p> |
| <p>16/16 18.12 – 22.12</p> | <p>Юные путешественники (домашние животные).</p> | <p>Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>17/17 25.12 – 29.12</p> | <p>Новый год. Зимние чудеса</p> | <p>Развлечение на воде «Новый год»</p> | |

| | | | |
|--------------------------------|---|--|--|
| <p>18/18 09.01 – 12.01</p> | <p>Народная культура и традиции.</p> | <p>Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине). Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика</p> |
| <p>19/19 15.01 – 19.01</p> | <p>Все профессии нужны</p> | <p>Обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Учить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|--|---|--|
| <p>20/20 22.01 - 26.01</p> | <p>Бытовые приборы</p> | <p>Обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Учить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>21/21 29.01 – 02.02</p> | <p>Предметы вокруг нас Мебель</p> | <p>Продолжать обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Учить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|---|--|--|
| <p>22/22 05.02 – 09.02</p> | <p>Зимушка хрустальная (птицы зимой)</p> | <p>Совершенствовать плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>23/23 12.02 – 16.02</p> | <p>Друзья спорта (Я и мое тело)</p> | <p>Совершенствовать плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игра: «Море волнуется» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>24/24 19.02 – 22.02</p> | <p>Защитники отечества</p> | <p>Праздник на воде «День защитника отечества»</p> | |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|---|
| <p>25/25 26.02 – 01.03</p> | <p>Подарки зимы</p> | <p>Закрепить плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Потуши пожар», «Посмотри и повтори» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>26/26 04.03 – 07.03</p> | <p>Женский праздник</p> | <p>Праздник на воде «Моя Мамочка»</p> | |
| <p>27/27 11.03 – 15.03</p> | <p>Моя малая родина Город Нижевартовск</p> | <p>Закрепить плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Потуши пожар», «Посмотри и повтори» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|---|---|
| <p>28/28 18.03 – 22.03</p> | <p>Весна пришла</p> | <p>Учить лежанию (на груди и на спине) Учить погружение с выдохом в воду; всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Потуши пожар», «Посмотри и повтори» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>29/29 25.03 – 29.03</p> | <p>Мир комнатных растений</p> | <p>Учить лежанию (на груди и на спине) Учить погружение с выдохом в воду; всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Потуши пожар», «Посмотри и повтори» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>30/30 01.04 – 05.04</p> | <p>Неделя здоровья</p> | <p>Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|--|---|--|
| <p>31/31 08.04 – 12.04</p> | <p>Космические просторы</p> | <p>Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Поплавок», «Стрела» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>32/32 15.04 – 19.04</p> | <p>Пернатые соседи и друзья. (День земли)</p> | <p>Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>33/33 22.04 – 27.04</p> | <p>Дорожная азбука (транспорт)</p> | <p>Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Я здоровым быть хочу», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|---|
| <p>34/34 02.05 – 08.05</p> | <p>Праздник в нашей жизни (Праздник Весны и Труда) Праздник в нашей жизни (День Победы)</p> | <p>Развлечение на воде «День победы»</p> | |
| <p>35/35 13.05 – 17.05</p> | <p>Экологическая тропа (опыты и эксперименты)</p> | <p>Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отработать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>36/36 20.05 – 31.05</p> | <p>Водоем и его обитатели. Что подарит нам лето</p> | <p>Мониторинг. Выявить уровень плавательных умений и навыков детей.</p> | |

2.1.4 Календарно-тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста общеразвивающей направленности (от 6 лет до прекращения образовательных отношений)

| Учебная неделя/номер занятия | Тема недели | Программное содержание | Методические приемы |
|------------------------------------|--------------------|--|--|
| 1/1 01.09 – 08.09 | Как я провел лето | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше, упражнять детей в передвижение на суше; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Игры: «Кто что оденет», «Фонтан» «Насосы», «Маленькие и большие ножки» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика |
| 2/2 11.09 – 15.09 | Детский сад | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше, упражнять детей в передвижение на суше; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. | I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Игры: «Кто что оденет», «Маленькие и большие ножки», «Насосы», «Замок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика |
| 3/3 | Осенняя пора, очей | Развлечение на воздухе «Здравствуй Осень» | |

| | | | |
|----------------------|---|---|---|
| 18.09 – 22.09 | очарование | | |
| 4/4 25.09 – 29.09 | Осенние дары природы Овощи-фрукты | Подвижные игры на воздухе «Дары Осени» | |
| 5/5 02.10 – 06.10 | Уроки вежливости и этикета. | <p>Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше, упражнять детей в передвижение на суше; ознакомить с движениями ног в скольжении; отработать согласованность действий.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Игры: «Кто что оденет», «Маленькие и большие ножки», «Насосы», «Замок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| 6/6 09.10 – 13.10 | Одежда, обувь | Мониторинг. Выявить уровень плавательных умений и навыков детей. | |
| 7/7 16.10 – 20.10 | Мир вокруг нас. Предметы вокруг нас (посуда) | Мониторинг. Выявить уровень плавательных умений и навыков детей. | |

| | | | |
|------------------------------|---|---|---|
| <p>8/8 23.10 – 27.10</p> | <p>Земля мой дом. Лес. Деревья, кустарники</p> | <p>Учить лежанию (на груди и на спине) Учить погружение с выдохом в воду; всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком. Учить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игра: «Море волнуется» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>9/9 30.10 – 03.11</p> | <p>Давайте дружить. Моя Родина – Россия</p> | <p>Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Учить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Потуши пожар», «Посмотри и повтори» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|---|--|
| <p>10/10 07.11 – 10.11</p> | <p>Чем мы питаемся</p> | <p>Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Поплавок», «Стрела» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>11/11 13.11 – 17.11</p> | <p>Домашние птицы</p> | <p>Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Поплавок», «Стрела» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика</p> |
| <p>12/12 20.11 – 24.11</p> | <p>Поздняя осень</p> | <p>Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|--|
| <p>13/13 27.11 – 01.12</p> | <p>Семья ми семейные традиции</p> | <p>Развлечение «Осень, Осень к нам пришла»</p> | |
| <p>14/14 04.12 – 08.12</p> | <p>Я живу в Югре</p> | <p>Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>15/15 11.12 – 15.12</p> | <p>Зимушка зима (Дикие животные)</p> | <p>Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|--|---|--|
| <p>16/16 18.12 – 22.12</p> | <p>Юные путешественни ки (домашние животные).</p> | <p>Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>17/17 25.12 – 29.12</p> | <p>Новый год. Зимние чудеса</p> | <p>Развлечение на воде «Новый год»</p> | |
| <p>18/18 09.01 – 12.01</p> | <p>Народная культура и традиции.</p> | <p>Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине). Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|--|--|
| <p>19/19 15.01 – 19.01</p> | <p>Все профессии нужны</p> | <p>Обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Учить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>20/20 22.01 - 26.01</p> | <p>Бытовые приборы</p> | <p>Обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Учить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|---|--|--|
| <p>21/21 29.01 – 02.02</p> | <p>Предметы вокруг нас Мебель</p> | <p>Продолжать обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Учить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>22/22 05.02 – 09.02</p> | <p>Зимушка хрустальная (птицы зимой)</p> | <p>Совершенствовать плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|---|--|---|
| <p>23/23 12.02 – 16.02</p> | <p>Друзья спорта (Я и мое тело)</p> | <p>Совершенствовать плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игра: «Море волнуется» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>24/24 19.02 – 22.02</p> | <p>Защитники отечества</p> | <p>Праздник на воде «День защитника отечества»</p> | |
| <p>25/25 26.02 – 01.03</p> | <p>Подарки зимы</p> | <p>Закрепить плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Потуши пожар», «Посмотри и повтори» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>26/26 04.03 – 07.03</p> | <p>Женский праздник</p> | <p>Праздник на воде «Моя Мамочка»</p> | |

| | | | |
|--------------------------------|---|--|---|
| <p>27/27 11.03 – 15.03</p> | <p>Моя малая родина Город Нижевартовск</p> | <p>Закрепить плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Потуши пожар», «Посмотри и повтори» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>28/28 18.03 – 22.03</p> | <p>Весна пришла</p> | <p>Учить лежанию (на груди и на спине) Учить погружение с выдохом в воду; всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Потуши пожар», «Посмотри и повтори» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|--|---|---|
| <p>29/29 25.03 – 29.03</p> | <p>Мир комнатных растений</p> | <p>Учить лежанию (на груди и на спине) Учить погружение с выдохом в воду; всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Потуши пожар», «Посмотри и повтори» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>30/30 01.04 – 05.04</p> | <p>Неделя здоровья</p> | <p>Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|--|---|---|
| <p>31/31 08.04 – 12.04</p> | <p>Космические просторы</p> | <p>Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Поплавок», «Стрела» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>32/32 15.04 – 19.04</p> | <p>Пернатые соседи и друзья. (День земли)</p> | <p>Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |

| | | | |
|--------------------------------|--|---|--|
| <p>33/33 22.04 – 27.04</p> | <p>Дорожная азбука (транспорт)</p> | <p>Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Я здоровым быть хочу», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика</p> |
| <p>34/34 02.05 – 08.05</p> | <p>Праздник в нашей жизни (Праздник Весны и Труда) Праздник в нашей (День Победы)</p> | <p>Развлечение на воде «День победы»</p> | |
| <p>35/35 13.05 – 17.05</p> | <p>Экологическая тропа (опыты и эксперименты)</p> | <p>Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка II. Основная часть: Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики» Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок» III. Заключительная часть: Дыхательная гимнастика</p> |
| <p>36/36 20.05 – 31.05</p> | <p>Водоем и его обитатели. Что подарит нам лето</p> | <p>Мониторинг. Выявить уровень плавательных умений и навыков детей.</p> | |

3.1 Учебный план образовательной деятельности по обучению плаванию

| Возраст детей | Длительность занятия | Кол-во занятий в год | Кол-во занятий в неделю |
|---------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
| Младший | 15 минут | 36 | 1 |
| Средний | 20 минут | 36 | 1 |
| Старший | 25 минут | 36 | 1 |
| Старший | 30 минут | 36 | 1 |

3.2. Материально-технические условия.

Бассейн расположен в основном здании учреждения и расположен на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка — душ — ножные ванны — зал с чашей бассейна. Имеется туалет.

Чаша бассейна - общая площадь бассейна 24,0 м.; глубина - 0,8 метров.

Оборудование для детей: плавательные доски, круги, нарукавники, мячи, обручи, плавательные игрушки, коврики для занятий на суше, свисток.

3.3. Методическое обеспечение.

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «Детство-Пресс, 2010 год.

2. Л. В Мартынова, Т. Н. Попкова

Игры и развлечения на воде / Авторы - сост. Л. В. Мартынова, Т. Н. Попкова - М.: Педагогическое общество России, 2006. – 96с.

3. Большикова И. А.

«Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРТИКИ, 2005. – 24с.

4. Еремеева Л. Ф.

Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112с., ил.

5. КОРОП Ю. А., ЦВЕК С, Ф. Обучение детей плаванию. – К.: Рад. Шк.. 1985. – 96с.

6. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. Сада. – 3-е изд., дораб. И доп. – М.: Просвещение, 1985. – 80с.

7. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей дет. Сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.:

3.4. Взаимодействие с родителями воспитанников.

Не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Некоторые боятся, что их дети могут простудиться и заболеть, другие – что с ними произойдет несчастный случай. Причины этого явления неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию, а также самих родителей плавать, боязнь воды. Поэтому одной из важных задач инструктора по обучению плаванию является широкая пропаганда плавания среди родителей

Формы работы с родителями

| Название мероприятия | Цель мероприятия | Сроки проведения |
|--|--|---------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Родительское собрание• «Роль и значение плавания в развитие детей дошкольного возраста»• Фотовыставка «Учимся плавать» | Объяснить значение плавания на развитие, оздоровление детей; Помочь научить детей правилам гигиены и поведения в бассейне; Объяснить о важности регулярного посещения занятий по плаванию. | Сентябрь Октябрь |
| <ul style="list-style-type: none">• Рекомендации по режиму дня, литературе по закаливанию.• Дать комплекс упражнений на освоение с водой и комплекс | Объяснить роль родителей в помощи по оздоровлению и закаливанию ребёнка; Помочь детям преодолеть страх | Ноябрь |

| | | |
|--|---|---------------------------|
| <p>специальных упражнений пловца для приобретения навыков плавания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Памятки "Правила посещения бассейна" | <p>перед водой.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Буклеты «Я здоровым быть хочу». | <p>Формирование сознательного и активного отношения к физическому воспитанию, оздоровлению и закаливанию детей, а также к правилам здорового образа жизни.</p> | <p>Декабрь Январь</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Соревнования посвященные Дню Защитника отечества «Быстрые, сильные, ловкие». | <p>Привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников</p> | <p>Февраль Март</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • День открытых дверей: спортивная эстафета и фотовыставка по итогам года «Что мы умеем». • Итоговое родительское собрание. | <p>Повысить знания родителей о физическом воспитании в частности о плавании;</p> <p>Привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников.</p> | <p>Апрель Май</p> |

3.5. Взаимодействие со специалистами ДОУ.

Взаимодействие с воспитателями:

- изучение индивидуальных психофизических особенностей в развитии воспитанников групп.
- подготовка, организация и проведение спортивных праздников, развлечений и досугов.
- помощь в подборке и размещении информационного материала для родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем:

- музыкальное сопровождение на спортивных мероприятиях.

Взаимодействие с медицинскими работниками:

- определение физкультурной группы, группы здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни.
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы;
- профилактика травматизма;
- соблюдение санитарного состояния помещений бассейна (уборка, проветривание)