

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 92 комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 92  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2023 г. № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом заведующего  
ГБДОУ детским садом № 92  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 01.09.2023 г. № 48

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**инструктора по физической культуре  
Сафаненковой Марии Борисовны**

**на 2023-2024 учебный год**

**группа комбинированной направленности  
старший дошкольный возраст  
«Журавушка»**

Санкт-Петербург  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Целевой раздел</b>		
1.1	Пояснительная записка: <ul style="list-style-type: none"><li>– Актуальность программы</li><li>– Цель, задачи</li><li>– Принципы и подходы</li><li>– Методы и средства реализации Программы</li><li>– Краткая характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей обучающихся</li></ul>	3
<b>II. Содержательный раздел</b>		
2.1	Календарно-тематическое планирование	7
2.2	Содержание образовательной деятельности по образовательной области	8
2.3	Интеграция образовательных областей	24
2.4	Взаимодействие с воспитателями и специалистами	25
2.5	Взаимодействие с семьями занимающихся	26
<b>III. Организационный раздел</b>		
3.1	Образовательная нагрузка	28
3.2	Формы организации образовательной деятельности	28
3.3	Условия реализации РП	28
3.4	Создание развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала (бассейна)	28

## I. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

**Актуальность Программы** определяется тем, что задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве и регламентируется в ФГОС ДО, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьезбережения.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой – водная среда. Занятия плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека. Обучение плаванию в детском саду – одно из важнейших звеньев в развитии ребенка: стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

**Цель Программы:** сохранение и укрепление здоровья детей, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

### Задачи Программы

#### *Оздоровительные:*

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

#### *Образовательные:*

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

#### *Воспитательные:*

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

### Принципы и подходы формирования Программы

Методологической основой Программы являются следующие **научно-педагогические подходы:**

**Самоценность детства** – рассматривается как период жизни человека значимый сам по себе, без всяких условий.

Субъектно-деятельностный подход заключается в признании ребенка активным субъектом многообразных форм произвольной активности. Качествами, характеризующими ребенка как субъект деятельности, являются:

- активность и избирательная направленность;
- инициативность;
- свобода выбора;
- самостоятельность;
- коммуникативность;
- творчество.

Возрастной подход - возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностно-ориентированный подход

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребенка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;
- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учетом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация индивидуализация).

Системно-деятельностный подход

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путем решения проблемных задач;
- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;
- овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребенка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества в целом.

### **Принципы построения Программы**

1. Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
2. Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
3. Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной

работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

4. Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
5. Принцип постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
6. Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

### **Краткая характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей обучающихся**

#### **5-6 лет**

Более совершенной становится крупная моторика детей старшего дошкольного возраста: ребенок хорошо бегает на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

#### **Основания разработки**

- Ст. 2 п.9, ст.48 ч.1 п.1 ФЗ РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ).
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155).
- Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.
- Действующие санитарные правила.

**Срок реализации программы - 1 год (2023-2024 учебный год).**

### **Планируемые результаты освоения РП**

#### **Старший дошкольный возраст (5-6 лет)**

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Календарно-тематическое планирование

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	
Месяц	Содержание
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Беседа о правилах поведения в бассейне</li><li>2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)</li><li>3. Беседа о свойствах воды</li></ol>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой;</li><li>2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды;</li><li>4. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.</li></ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду</li><li>2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду</li><li>3. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде</li><li>4. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох</li></ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой</li><li>2. Учить детей лежать на поверхности воды</li><li>3. Воспитывать у детей инициативу и находчивость</li><li>4. Учить двигаться в воде прямо, боком</li><li>5. Познакомить с движениями ног в воде</li><li>6. Учить работать ногами, как при плавании кролем</li><li>7. Отрабатывать согласованность действий</li></ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Учить детей выполнять скольжение</li><li>2. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду</li><li>3. Продолжать учить скольжению на груди</li><li>4. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела</li></ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать</li><li>2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди</li><li>3. Учить детей всплывать и лежать на спине</li><li>4. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем</li><li>5. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль</li><li>6. Формировать навыки лежания на спине</li><li>7. Воспитывать смелость</li></ol>
Март	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Учить скользить на спине</li><li>2. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине</li><li>3. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении</li><li>4. Воспитывать самостоятельность, смелость</li><li>5. Закреплять умение выполнять выдох в воду</li><li>6. Показать детям скольжение с доской в руках</li></ol>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках</li><li>2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками</li><li>3. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте</li><li>4. Совершенствовать умение скользить на спине</li><li>5. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног</li><li>6. Упражнять в скольжении на спине</li></ol>

	7. Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом
Май	1. Проведение мониторинга 2. Проведение веселых эстафет

## 2.2. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»

### Старший дошкольный возраст

#### *Задачи обучения плаванию*

- Гигиеническое воспитание: учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.
- Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.
- Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.
- Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.
- Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.
- Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость, целеустремлённость, выдержку.
- Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

#### *Распределение упражнений в порядке усложнения:*

1. Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.
2. Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.
3. Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.



4. Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику,, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользнуть по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги ( то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.
5. Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

Разминка на суше

(занятия 1- 7)

1. Комбинированная ходьба: 1-4 – обычный шаг, 1-4 – шаг в полуприседе (30 с).
2. Бег «покажи пятки» - касаться пятками ягодиц (20 с).
3. Обычная ходьба (20 с).
4. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (6-8 р).
5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р).
6. Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 – присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2- вернуться в и.п. (6 р).
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).
8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 – плавный наклон вперёд, выдох, 4 - вернуться в и.п. – вдох (6 р).
9. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 – опустить голову – выдох носом (4-6 р).
10. Ходьба (в душ, бассейн)

(занятия 8 – 14)

1. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (20 с).
3. Ходьба обыкновенная (10 с).
4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 – повернуть голову вправо (влево) – вдох, 2 – опустить лицо вниз – выдох (5-6 р).
5. «Я плыву» (8-10 махов).
6. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 – задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 – одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).

8. Приседание «Поплавок» (6 р).
9. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 – подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 – присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 – вернуться в и.п.
10. Ходьба (в бассейн).

(занятия 15 –24)

1. Ходьба – обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину) (1,5 м).
2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).
3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 – согнуть левую руку к плечу; 2 – согнуть правую руку к плечу; 3 – поднять левую руку вверх; 4 – поднять правую руку вверх; 5-8 – в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).
4. «Я плыву» (10-12 движений).
5. Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – наклониться к левой ноге; 4 – вернуться в и.п. (5-6 р).
6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).
7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 – вернуться в о.с., делая выдох носом (4-5 р).
8. Ходьба.

(занятия 24 – 32)

1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).
2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад (30 с).
3. Ходьба – марш (15 с).
4. «Потягивание» (см предыдущий комплекс).
5. «Я плыву» (10 – 12 движений).
6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 1800 вправо-влево в прыжке (8 р).
7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – присесть; 2 – выпрямиться прыжком (6 р).
8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).
9. Прыжки (ноги скрестно – ноги на ширину плеч) (20 прыжков).
10. Упражнение на дыхание (см комплекс занятий 8-14).
11. Ходьба.

#### Содержание занятий

Номер занятия	Задачи	Оборудование	Содержание занятия
Занятие 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; продолжать обучать прыжкам с погружением в воду;</li> <li>– воспитывать смелость.</li> </ul>	<p>тонуци е игрушк и, пл. доски, мелкие надувн ые игрушк и</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег вдоль борта в быстром темпе, загибая воду руками (2 круга).</li> <li>2. Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (1 м).</li> <li>3. «Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р).</li> </ol>

			<ol style="list-style-type: none"> <li>4. «Кто выше?» (4-5 р).</li> <li>5. Ходьба приставным шагом вдоль борта (30 с).</li> <li>6. Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р).</li> <li>7. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).</li> <li>8. Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них</li> </ol>
Занятие 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной;</li> <li>– закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду;</li> <li>– воспитывать смелость, целеустремлённость.</li> </ul>	Шайбы (другие тонущие предметы), пл. доски и игрушки для свободных игр	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).</li> <li>2. Игра «Насос» (6-7 р).</li> <li>3. Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3 м).</li> <li>4. «Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой (4-5 р).</li> <li>5. Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой (5-6 р).</li> <li>6. Игра «Вода кипит» (4-5 р).</li> <li>7. Свободные игры и скольжение.</li> </ol>
Занятие 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль», смело открывать в воде глаза;</li> <li>– отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»;</li> <li>– продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела»</li> </ul>	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, тонущие игрушки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба поперёк бассейна в полуприсяде с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м).</li> <li>2. С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаюсь при скольжении опустить лицо в</li> </ol>

	<p>без предмета; – воспитывать смелость.</p>		<p>воду (34 р). 3. Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга (5-6 р). 4. Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине (1-2 м). 5. Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперед руки, без поддержки (3-4 р). 6. Игра «Водолазы» (3-4 м). 7. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.</p>
<p>Занятие 4</p>	<p>– обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; – продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; – воспитывать решительность.</p>	<p>Полые гимнастические палки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<p>1. Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м). 2. Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м). 3. «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м). 4. Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р). 5. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза). 6. Игра «Буксир» (3-4 р). 7. Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду –</p>

			полный выдох (6-7 р). 8. Свободные игры и упражнения.
Занятие 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– продолжать обучать скольжению на груди без предмета; обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине;</li> <li>– тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»;</li> <li>– воспитывать смелость.</li> </ul>	Обруч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (2-3 м).</li> <li>2. «Насос» (по 5-6 погружений).</li> <li>3. Игра «Медузы» (2 м).</li> <li>4. «Стрела» (5 р).</li> <li>5. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – скольжение «стрелой» на груди в обруч, поставленный вертикально (5-6 р).</li> <li>6. Игра «Покажи пятки» (1-2 м).</li> <li>7. Свободные игры и упражнения</li> </ol>
Занятие 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; закреплять умение скользить во поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей;</li> <li>– воспитывать смелость, дисциплинированность.</li> </ul>	Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца) (2-3 р).</li> <li>2. Игра «Покажи пятки» (6-7 р).</li> <li>3. «Медуза» на груди и на спине (по 3-4 р).</li> <li>4. «Насос» (по 5-6 погружений).</li> <li>5. «Стрела» (3-4 р).</li> <li>6. Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному,</li> </ol>

			<p>начиная скольжение по сигналу (5 р).</p> <p>7. Свободные игры и упражнения.</p>
<p>Занятие 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперед;</li> <li>– закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски;</li> <li>– вызывать желание научиться плавать</li> </ul>	<p>Резиновые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну, наклонившись вперед и работая руками в стиле «Кроль» (2 м).</li> <li>2. Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперед после отталкивания ногами, одновременно делая выдох (5-7 р).</li> <li>3. Игра «Медузы» (2 м).</li> <li>4. Игра «Плавающие стрелы» (5-6 р).</li> <li>5. Игра «Вратарь» (2-3 м).</li> <li>6. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).</li> <li>7. Свободные игры и упражнения.</li> </ol>
<p>Занятие 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– учить прыгать в воду с небольшой высоты;</li> <li>– закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища;</li> <li>– продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»;</li> <li>– упражнять в выполнении выдоха в воду;</li> <li>– воспитывать смелость, организованность.</li> </ul>	<p>Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду прыжком.</li> <li>2. Прыжки вдоль борта с продвижением вперед приставными шагами (2-3 м).</li> <li>3. «Торпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (4-5 р).</li> <li>4. «Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р).</li> <li>5. «Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений).</li> </ol>

			<p>6. Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м).</p> <p>7. Свободные игры с игрушками.</p>
<p>Занятие 9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– учить нырять с продвижением вперёд под водой;</li> <li>– учить прыгать в воду с высоты;</li> <li>– продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками;</li> <li>– воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>Пл. доски, мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду прыжком.</li> <li>2. Бег по бассейну, загребая руками воду (2 м).</li> <li>3. Держась руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, повернуть лицо в сторону, так, чтобы рот оказался над водой - вдохнуть, лицо в воду – выдох и т.д. (8 р).</li> <li>4. Игра «Весёлые дельфины» - то же что и игровое упражнение, только действовать по сигналу и, вынырнув, выполнять задание педагога (например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки).</li> <li>5. «Стрелы» - руки прижаты к туловищу (6-7 р).</li> <li>6. «Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки (2-3 м).</li> <li>7. «Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине (по 2 м).</li> <li>8. «Поплавок» (3-4 р)</li> <li>9. Свободные игры и упражнения</li> </ol>
<p>Занятие 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками;</li> <li>– закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение</li> </ul>	<p>Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р).</li> <li>2. Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках</li> </ol>

	<p>работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине;</p> <p>– воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.</p>	<p>игр и упражнений</p>	<p>3. (3-4 р).</p> <p>4. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м).</p> <p>5. «Торпеда» на месте на спине (1 м).</p> <p>6. «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом).</p> <p>7. «Поплавок» (3 р).</p> <p>8. Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой») 3-4 м.</p> <p>9. Свободные игры и упражнения</p>
<p>Занятие 11</p>	<p>– обучать детей скольжению на спине;</p> <p>– продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»;</p> <p>– воспитывать настойчивость</p>	<p>Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<p>1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м).</p> <p>2. Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р).</p> <p>3. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).</p> <p>4. «Стрела» на груди и спине (по 5-6 р).</p> <p>5. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой рук в стиле «Кроль» (2 м).</p> <p>6. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду).</p> <p>7. Игра в кругу «Охотники и утки» (3-4 м).</p> <p>8. Свободные игры и упражнения с игрушками.</p>
<p>Занятие 12</p>	<p>– продолжать обучение скольжению на груди и спине;</p> <p>– закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине;</p> <p>– воспитывать смелость, настойчивость</p>	<p>Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<p>1. Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).</p> <p>2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз).</p> <p>3. «Стрела» на груди (6-7 р).</p> <p>4. «Стрела» на спине (6-7 р).</p>



		й	р). 5. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м). 6. Игра «Водолазы» (3-4 м). 7. Игра «Пятнашки с поплавком» (2-3 м). 8. Свободные игры и упражнения
Занятие 13	<ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук;</li> <li>– обучать скользить с вращением туловища;</li> <li>– закреплять умение делать выдох в воду;</li> <li>– воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнени й	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Стрела»: а) вытянув руки над головой, б) прижав руки к туловищу, в) вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза каждым способом).</li> <li>2. Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).</li> <li>3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (2-3 м).</li> <li>4. Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами (2-3 м).</li> <li>5. Игровое упражнение «Винт» (без обруча) (5 раз).</li> <li>6. Игра «Морской бой» (3-4 м).</li> <li>7. Свободные игры и упражнения.</li> </ol>
Занятие 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>– продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полу наклоне с работой рук в стиле «Кроль»;</li> <li>– совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом;</li> <li>– воспитывать настойчивость</li> </ul>	Большая игрушка щука (тонущая), пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнени	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).</li> <li>2. «Медуза» на груди и спине (по 3-4 р).</li> <li>3. Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох (7-8 р).</li> <li>4. «Стрела» на груди (6 раз)</li> <li>5. «Стрела» на спине с поддержкой (по</li> </ol>

		й	необходимости) (6 раз). 6. Игра «Передай предмет под водой» (2-3 р). 7. Игра «Покажи пятки» (1-2 м). 8. Свободные игры на воде.
Занятие 15	<ul style="list-style-type: none"> <li>– продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища;</li> <li>– совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине;</li> <li>– воспитывать выносливость</li> </ul>	Тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнени й	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну в полу наклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками (2-3 м0).</li> <li>2. Упражнение «Винт» (6-7 р).</li> <li>3. «Медуза» на груди и на спине (по 5 раз).</li> <li>4. Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох (6-7 р).</li> <li>5. «Стрела» на груди, на спине (по 5 раз).</li> <li>6. Игра «Водолазы» (4-5 м).</li> <li>7. Свободные игры и упражнения</li> </ol>
Занятие 16	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучать детей скольжению на груди и спине с доской в руках, работая ногами в стиле «Кроль»;</li> <li>– совершенствовать умение скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой</li> </ul>	Мал. резиновый мяч, гимнастические палки, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнени й	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок с бортика в воду</li> <li>2. «Торпеда» на груди (4-5 р).</li> <li>3. «Кто вперёд?» - бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд (2 м).</li> <li>4. Игра «Передай мяч под водой» (2 р).</li> <li>5. Игра «Вода кипит» (4-5 р).</li> <li>6. Игровое упражнение «Винт» (4-5 р).</li> <li>7. Игра «Буксир» (2-3 р).</li> <li>8. Свободные игры и упражнения</li> </ol>
Занятие 17	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, закреплять умение</li> </ul>	Два обруча, пл. доски, мелкие надувные	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд (по 2 р).</li> </ol>

	скользить на груди и спине, держась за доску и без неё	игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнении	<p>2. Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд (3-4 р).</p> <p>3. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).</p> <p>4. «Торпеда» на груди (3-4 р).</p> <p>5. Игра «Вода кипит» _4-5 р).</p> <p>6. Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р).</p> <p>7. Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.</p>
Занятие 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»;</li> <li>– совершенствовать умение делать выдох в воду;</li> <li>– воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнении	<p>1. Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м).</p> <p>2. «Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р).</p> <p>3. «Стрела» на груди (4-5 р).</p> <p>4. «Стрела» на спине (4-5 р).</p> <p>5. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).</p> <p>6. Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались (3-4 р).</p> <p>7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.</p>
Занятие	–совершенствовать умение	Обруч, пл.	1.Ходьба по бассейну в

19	<p>скользить на груди и спине, работая ногами;</p> <p>– закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди;</p> <p>– воспитывать настойчивость.</p>	доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<p>полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>2.«Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м).</p> <p>3.Игра «Покажи пятки» (3-4 р).</p> <p>4.«Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).</p> <p>5.«Торпеда» на груди (3-4 р).</p> <p>6.Упражнение «Винт» (6-7 р).</p> <p>7.Игра «Дружные ребята» (2-3 р).</p> <p>8.Самостоятельные игры и упражнения.</p>
Занятие 20	<p>– закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»;</p> <p>– совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища;</p> <p>– воспитывать смелость.</p>	Обруч, мелкие тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<p>1. Вход в воду прыжком с борта.</p> <p>2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м).</p> <p>3. Игра «Достань клад» (3-4 р).</p> <p>4. «Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р).</p> <p>5. «Винт» (6-7 р).</p> <p>6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).</p> <p>7. Свободные игры и упражнения.</p>
Занятие 21	<p>– совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания;</p> <p>– воспитывать решительность, упорство в достижении цели.</p>	Мелкие тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<p>1. Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперед и спиной вперед (3-4 м).</p> <p>2.«Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).</p> <p>3.«Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р).</p> <p>4.Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р).</p> <p>5.Игра «Водолазы» (3-4 м).</p>

			6. Свободные упражнения и игры с игрушками.
Занятие 22-23	<ul style="list-style-type: none"> <li>– закреплять навык скольжения по поверхности воды;</li> <li>– совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость.</li> </ul>	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).</li> <li>2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р).</li> <li>3. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).</li> <li>4. «Насос» (по 6-8 погружений).</li> <li>5. Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) (2-3 р).</li> <li>6. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).</li> <li>7. Свободные упражнения и игры с надувными игрушками.</li> </ol>
Занятие 24-25	<ul style="list-style-type: none"> <li>– закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость;</li> <li>– совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине;</li> <li>– воспитывать смелость и настойчивость.</li> </ul>	Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвижение поперёк бассейна произвольными прыжками «Кто вперёд?» (2-3 м).</li> <li>2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р).</li> <li>3. «Стрела» на груди и на спине (по 6-8 р).</li> <li>4. Игра «Плавучие стрелы» - дети скользят по воде, начиная движение по сигналу педагога в заданном направлении (2-3 м).</li> <li>5. «Торпеда» - прижав руки к туловищу, активно работать ногами (3-4 м).</li> <li>6. Игра «Дружные ребята» (2-3 р).</li> <li>7. Свободные упражнения и игры с игрушками по желанию.</li> </ol>
Занятие 26-27	<ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать навык скольжения по воде;</li> </ul>	Тонущие игрушки и предметы,	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Лошадки» в парах на скорость (1-2 м).</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди;</li> <li>– воспитывать решительность.</li> </ul>	<p>игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. «Торпеда» на груди и на спине (по 6-7 р).</li> <li>3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).</li> <li>4. Игра «Водолазы» (4-5 м).</li> <li>5. «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди (2-3 м).</li> <li>6. Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» (2-3 м)</li> <li>7. Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног (4-5 м).</li> <li>8. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.</li> </ol>
<p>Занятие 28-29</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– продолжать совершенствовать навык скольжения по воде;</li> <li>– закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания;</li> <li>– воспитывать смелость.</li> </ul>	<p>Обручи, игрушка-оса на палке, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки около бортика «Кто выше?» (1 м).</li> <li>2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох) (1 м).</li> <li>3. «Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте (по 4-5 р).</li> <li>4. Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки).</li> <li>5. «Торпеда» на груди и на спине с различным</li> </ol>

			положением рук (по 2 р в каждом положении). 6. Игра «Оса» (2-3 м). 7. Свободное плавание и игры.
Занятие 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать навык скольжения по воде;</li> <li>– учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде;</li> <li>– закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду;</li> <li>– воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м).</li> <li>2. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (2-3 м).</li> <li>3. «Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р).</li> <li>4. «Торпеда» на груди и на спине (4-5 р).</li> <li>5. Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (4-5 р).</li> <li>6. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль» (304 м).</li> <li>7. Игры с игрушками, произвольное плавание.</li> </ol>
Занятие 31	<ul style="list-style-type: none"> <li>– продолжать совершенствовать навык скольжения по воде;</li> <li>– закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания;</li> <li>– воспитывать смелость.</li> </ul>	Тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в воду с борта с погружением с головой.</li> <li>2. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог).</li> <li>3. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р).</li> <li>4. Игра «Водолазы» (3-4 м).</li> <li>5. Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м).</li> <li>6. Свободные игры с плавающими и тонущими</li> </ol>

			игрушками
Занятие 32	<ul style="list-style-type: none"> <li>– закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами;</li> <li>– продолжить обучение работать руками в стиле «Кроль»;</li> <li>– воспитывать настойчивость;</li> <li>– вызывать желание научиться плавать.</li> </ul>	Мал. резиновый мяч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по бассейну, загребая воду на скорость (2 м).</li> <li>2. Игра «Передай мяч под водой» (3 р).</li> <li>3. «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук (6-8 р).</li> <li>4. При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» (3-4 р).</li> <li>5. Игра с погружением по желанию детей (4-5 м).</li> <li>6. Свободные игры с игрушками, плавание в произвольном стиле.</li> </ol>

### 2.3. Интеграция с образовательными областями

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования.

В процессе физического воспитания наряду с образовательными и оздоровительными решаются и развивающие задачи:

- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка; развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр-занятий, игр, эстафет.

Активизация мышления детей, усвоение нового материала, закрепление знаний об окружающем мире через подвижные игры и упражнения предусматривает интеграцию с областью «Познавательное развитие». На физкультурных занятиях дети встречаются с математическими отношениями: необходимо сравнить предмет по величине и форме или определить, где левая сторона, а где правая. Поэтому, предлагая детям различные упражнения, нужно не только давать физическую нагрузку, но и в формулировке заданий обращать внимание на разные математические отношения, предлагать выполнять упражнения не по образцу, а по устной инструкции. Также, дополнительно к предметам, которые обычно используются при выполнении физических упражнений, целесообразно использовать плоские и объемные геометрические фигуры, цифры, карточки с



изображением характерных признаков времен года, частей суток. Включаем в образовательную деятельность подвижные игры, например: «Найди свой дом», «Собери в корзину большие мячи».

С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения, музыкально-ритмическая деятельность, что предполагает в рамках интеграцию области Физическая культура с образовательными областями «Художественно-эстетическое развитие». Интеграция физкультурных занятий и музыкальных создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок, музыка из мультфильмов. В своей педагогической деятельности использую диски «Развивалочка – гимнастика для малышей от 2 до 4 лет», «Развивалочка для малышей», « В гостях у сказки».

Интеграция с областью «Социально-коммуникативное развитие» происходит через взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет, оценивании результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях.

В процессе занимательной двигательной активности происходит развитие свободного общения со взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности. Интегрируя физическое воспитание и речевое развитие, у детей активизируется фантазия, развиваются творческие способности в процессе двигательной деятельности, развиваются умения действовать в коллективе, создаётся эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом, формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух. Дети овладевают навыками по уходу за физкультурным инвентарем, формируются навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем.

Интегрированная организованная образовательная деятельность позволяет расширить познавательный материал, даёт возможность сочетать различные виды деятельности, направленные на обогащение знаний, умений и навыков детей, развитие их творческих способностей.

## **2.4. Взаимодействие с воспитателями и специалистами**

*Взаимодействие инструктора по плаванию и воспитателя имеет два направления.*

1. Помощь воспитателя в организации занятий.

Воспитатель готовит детей к занятиям по плаванию, следит за наличием принадлежностей для занятий по плаванию, объясняет, как правильно одеваться и складывать одежду, что взять с собой, рассказывает, сколько интересного будет во время занятия и сколько удовольствия они получат от купания, просит проверить вещи и ни чего не забыть.

Помогая детям принимать гигиенические процедуры воспитатель воспитывает в них уважительное отношение к чистоте, навыки самообслуживания, уважения к друг другу, оказывать помощь товарищу.

Ведёт беседы о пользе занятий.

2. Поддержка психологически комфортной среды для воспитания личностных качеств.

Также воспитатель проводит имитационные упражнения в группе. Ряд упражнений, которые разрабатывают два педагога: воспитатель и инструктор по плаванию.

Разминки с использованием упражнений "Мельница"(попеременные круговые движения прямыми руками), "Мотор(попеременные движения ног, из положения лёжа на полу, махи прямыми ногами, вверх, вниз)", "Прыжки с приседаниями по сигналу", "Рачки"( ходьба в полуприсяде руки между ног),

Чтобы ребенок заходя в бассейн был подготовлен заранее не только физически, но и морально. Ведь ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе. Огромная радость и счастье светятся в его глазах, когда он начинает понимать, что преодолел свой страх, стал сильнее и увереннее в себе. Сразу появляется огромное желание плавать и плавать. Это и есть цель, к которой мы стремимся.

Инструктор по плаванию во время занятий воспитывает такие качества как воспитание выдержки, воспитание уверенности в своих силах, смелости, воспитание нравственно волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности), воспитание настойчивости в достижении цели, честности. Добиваюсь я этого помогая ребёнку преодолеть страх водобоязни, заинтересовывая его, мотивируя на дальнейшие результаты и личные победы.

## 2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями

Родителей (законных представителей) знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка, приглашают участвовать в совместных досугах, праздниках, днях здоровья, походах и экскурсиях.

На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми», «Узелки на память» и т.д, предлагаются рецепты витаминных чаев, коктейлей для приготовления и использования в домашних условиях; применение аромо- и фитотерапии дома, предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

### *Перспективный план проведения консультаций для родителей*

Месяц	Группа	Форма проведения
Старшая группа		
сентябрь	«Учите детей плавать! Влияние плавания на организм»	Групповое родительское собрание
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Групповое родительское собрание
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Инд. консультация
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Инд. консультация
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

Инструктор по физической культуре, активно вовлекает родителей (законных представителей) в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Образовательная нагрузка

Занятия по плаванию проводятся 1 раз в неделю в первую половину дня, в игровой форме. Глубина воды в бассейне 60 сантиметров. Температура воды в чаше бассейна 30 градусов. Температура воздуха в помещении бассейна 32 градуса. Занятия проводятся по подгруппам (6-7 человек).

#### Распределение количества занятий по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Таблица 2

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Старшая	1	32	25мин	1ч40мин	13ч20мин

#### 3.2. Формы организации образовательной деятельности

По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше.

Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью игр, упражнений, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, Индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Во второй младшей группе на начальном этапе дети в течение 2-3 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе

#### Структура занятий по физической культуре с детьми в старшей группе

Части занятий	Время проведения
Вводная	3 мин.
Основная	19 мин.
Заключительная	3 мин.
<b>Итого</b>	<b>25 мин.</b>

#### 3.3. Условия реализации программы

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию проводятся в соответствии действующих санитарных правил и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;

- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

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

Возрастная группа	Температура воды	Температура воздуха	Глубина бассейна
Старшая	+27...+28°C	+24...+28°C	0,8м

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиНом от 21.3684-21).

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы. Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика.

Один из способов работы с детьми на воде - обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми старшего дошкольного возраста, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию. Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде. Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия.

Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон. 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. Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в

обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении. В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий: спасательные круги, плавательные доски; - нарукавники; - аква-палки;

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации непосредственной образовательной деятельности детей:

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие предметы и игрушки;
- мячи разного размера (пластмассовые и резиновые).
- обручи разного размера (алюминиевые и пластмассовые).

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всю образовательную деятельность по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к деятельности и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

### **3.5. Оснащение развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала (бассейна)**

<b>Срок (месяц)</b>	<b>Обогащение (пополнение) предметно-пространственной среды</b>
Октябрь	Приобретение сюжетных игрушек, животных.
Ноябрь - декабрь	Приобретение ворот для водного пола; приобретение массажного коврика
Январь - февраль	Пополнить картотеку комплексов гимнастики для детей «старшей» и «подготовительной» групп
Март	Пополнить картотеку подвижных игр в бассейне
Апрель - май	Пополнить картотеку дыхательных упражнений

#### **Методическое обеспечение образовательной деятельности**

1. Агавелян М.Г., Данилова Е.Ю., Чечулина О.Г. Взаимодействие педагогов ДОУ с родителями. – Творческий центр, М., 2009г.
2. Алеферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет. – Творческий центр, М., 2012
3. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 144 С.
4. Алямовская В.Г.. Как воспитать здорового ребенка/ В.Г. Алямовская. – М., 1993г.
5. Аудиовизуальные и мультимедийные средства.
6. Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 80 С.
7. Воробьева Т.А. Мяч и речь/Т.А. Воробьева, О.И. Крупенчук – СПб.: КАРО, 2003г.
8. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.- 80 с.
9. Глазырина Л.Д.. Физическая культура – дошкольникам. – М.: Владос, 2001.
10. Голицына Н.С.. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрепторий, 2005
11. Егоров Б.Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160 с.
12. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа (средняя/старшая/подготовительная) - М.: Скрипторий 2003, 2009.

13. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей/ занятия , развлечения, праздники..- Ярославль, академия развития, 2005г.
14. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2010. -128 С.
15. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет –М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 С.
16. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе. – Волгоград: Учитель. -63 С.
17. Мартынова Л.В. Игры и развлечения на воде. – М.: Педагогическое общество России, 2006. - 96 С.
18. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ООО «Метода», 2013.- 144 С.
19. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2010. – 64 С.
20. Осипова Л.Е. работа детского сада с семьей, 2009г.
21. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: «Просвещение», 1991. – 159 с.
22. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 215 с.
23. Петрова Л.Н. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. –М.: Человек, 2013. – 148 С.
24. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 ле (4-7 лет) по программе «Детство», авторы-составители: Е.А.Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк.- Волгоград: Учитель, 2016
25. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – О.Н. Моргунова. – практическое пособие. – ТЦ «Учитель», Воронеж, 2005г.
26. Спутник руководителя физического воспитания дошко. Учреждений/ под ред. С.О. Филипповой. – СПб: Детство-пресс, 2005г. – 461с.
27. Сундукова А.Х. Волшебный мир здоровья./учебно-методическое пособие. – М., ДРОФА, 2010г.
28. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – Творческий центр, М., 2005г.
29. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет, М., 2006г.
30. Физическое развитие детей 5-7 лет (планирование, занятия с элементами игры, подвижные игры, физкультурные досуги). Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савиновап. – Волгоград
31. Чеменева А.А. Система обучению плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.