

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБДОУ детского сада № 106
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим
ГБДОУ детского сада № 106
Невского района Санкт-Петербурга Приказ
от 30.08.2024г. № 65

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

реализации образовательной программы дошкольного образования,
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(тяжёлое нарушение речи)
на 2024-2025 учебный год

Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада №106 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

для детей старшей группы № 2 (5 - 6 лет) и
подготовительной группы № 1 (6 - 7 лет)
компенсирующей направленности

Составитель:
Инструктор по физической культуре (плавание)
Ульченко К.Н.

Санкт-Петербург
2024

Содержание рабочей программы

1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	5
1.1.2	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	6
1.1.3	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей развития движений у детей старшего дошкольного возраста	6
1.1.4	Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями речи	7
1.1.5	Специфические психолого-педагогические особенности детей старшего дошкольного возраста с нарушениями речи	8
1.1.6	Характеристика уровней речевого недоразвития детей старшего дошкольного возраста	10
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	11
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	14
2.1	Содержание психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие»	14
2.1.1	Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие»	14
2.1.2	Интеграция образовательных областей	14
2.2	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	15
2.3	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	15
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы	16
2.5	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.	18
2.6	Взаимодействие инструктора по физической культуре с сотрудниками	20
2.7	Состав групп по состоянию речи 2024/2025 уч.год	24
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	25
3.1	Материально – техническое обеспечение	25
3.2	Программно-методическое обеспечение	25
3.3	Планирование образовательной деятельности в области «Физическое развитие» (плавание)	26
3.4	Организация дистанционного взаимодействия участников образовательного процесса (Дистанционное образование в ДОУ)	30
3.5	Календарно-тематическое планирование образовательной работы дошкольного возраста	31
3.6	Праздники и развлечения на воде	31
3.7	Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды	32
3.8	Реализуемые образовательные технологии	32
3.9	Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию	34
	ПРИЛОЖЕНИЕ	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Реформирование системы дошкольного образования в связи с выходом в свет федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и к условиям ее реализации (далее – ФГОС ДО) заставляет пересматривать устоявшиеся в теории и практике целевые установки, содержание, методы и формы работы с детьми. Так, в педагогических исследованиях заметно акцентируется необходимость применения гибких моделей и технологий образовательного процесса, предполагающих активизацию самостоятельных действий детей и их творческих проявлений, гуманный, диалогичный стиль общения педагога и ребенка, привлекательные для детей формы организации деятельности.

Современное дошкольное образование направлено на целостное развитие личности ребенка, полноценное и активное проживание им очень важного периода жизни – детства. Тем не менее существует проблема, решение которой значимо для будущего нашей страны, - это воспитание подрастающего поколения с высоким уровнем телесно- двигательных, духовных и интеллектуальных способностей, с достаточным для полноценной жизнедеятельности уровнем здоровья и физического развития.

Педагоги ДОУ создают условия для возможностей принятия ребенком базовых ценностей здоровья и физической культуры, ведь именно в процессе взаимодействия ребенок приобщается к системе общечеловеческих ценностей, таких как жизнь, доброта, любовь. Одно из важных мест в системе общечеловеческих ценностей занимает здоровье – как духовное, так и физическое.

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении семье.

Сущность общеразвивающей работы и коррекционной работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности.

Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое развитие детей. Средства физической культуры требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закали, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка.

Для дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) данная проблема, в связи с тем, что их развитие отличается от понятия «норма», особенно актуально. Дети с общим недоразвитием речи должны постоянно чувствовать себя самостоятельными и полезными окружающим. Очень важно, чтобы педагог и воспитатель, изучив личность ребенка, правильно выявили его возможности и достоинства, те положительные черты, на которые, прежде всего надо ориентироваться в педагогическом процессе, обратили на них внимание коллектива, формируя, таким образом, у ребенка уверенность в своих силах, адекватную самооценку, коммуникативные навыки. Кроме этого успешность коррекционной работы с такими детьми возможна при правильном подборе учебного и дидактического материала.

Формирование физической культуры детей осуществляется в разных видах детской деятельности, но прежде всего – в двигательной. В период пребывания в дошкольном учреждении, ребенок овладевает двигательной деятельностью, которая укрепляет здоровье, формирует и развивает внутренний мир ребенка, его мысли, чувства, эмоции, поведение.

Структура двигательной деятельности специфична, ее основными компонентами считаются движения и физические упражнения. В стандарте дошкольного образования компоненты двигательной деятельности представлены различными спортивными упражнениями, перечень которых довольно широк и включает в себя элементы таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры и другие. Особое место в этом ряду занимает плавание.

Физиологической основой системы обучения плаванию в условиях ДОУ являются благотворное воздействие быстро чередующихся движений и разнообразное воздействие воды, связанное с ее физическими, термическими, химическими и механическими свойствами на организм ребенка.

Организационная образовательная деятельность плаванием – один из богатейших источников здоровья и для детей с ОВЗ. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию. Свойства воды оказывают на здоровье ребенка термическое (закаливающее), гигиеническое, механическое и физическое воздействие. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма. В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма.

Плавание благотворно влияет на весь организм в целом. Развивает мышечную систему ребенка. Органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению пловца, близкому к горизонтальному. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывают благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы. При плавании ребенок дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. Опорно-двигательный аппарат находится в стадии формирования и плавание является эффективным укреплением скелета. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить, например, такое распространенное заболевание как плоскостопие. В результате систематической организованной образовательной деятельности плаванием увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность нервной системы ребенка, отчего он становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке, что особенно важно для детей с ОВЗ.

Срок реализации рабочей программы: 2024 – 2025 учебный год (1 сентября 2024 – 31 августа 2025 года).

Данная рабочая программа разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья с ТНР (старший дошкольный возраст) в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 –ФЗ, Федеральным

государственным образовательным стандартом дошкольного образования и представляет собой локальный акт образовательного учреждения, в соответствии с адаптированной основной образовательной программой дошкольного образования детей с тяжелыми нарушениями речи государственного бюджетного образовательного учреждения детского сада № 106 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.

Кроме того, **образовательная деятельность регулируется следующими нормативно-правовыми документами:**

- Конвенция о правах ребенка;
 - Письмо Минобразования России «Об учителях-логопедах и педагогах-психологах учреждений образования от 22.01.98 г
 - постановление главного государственного врача Российской Федерации №32 от 27.10.2020 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения;
 - постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучение, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации №2 от 28.02.2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
 - письмо Минпросвещения России от 21.06.2021 №03-925 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ дошкольного образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий».
- Устав ДОУ.

Рабочая программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ.ТНР – 39 человек.

Рабочая программа рассчитана на один учебный год, с 02.09. 2024 г. по 31.08. 2025 г.

Образование ведется на русском языке.

1.1.1 Цели и задачи реализации Программы

Цель: формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и плаванием, обеспечивающее гармоничное физическое развитие.

В области физического развития ребенка *основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:*

- становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

1. В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и

что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в т.ч. правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в т.ч. формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.

2. В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Педагогические работники поддерживают интерес обучающихся к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждают обучающихся выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Педагогические работники проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у обучающихся интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы:

- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;
- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников.

1.1.3. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей развития движений у детей старшего дошкольного возраста.

От 5 до 7 лет: движения детей седьмого года жизни достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. Возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, плывет, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремления ребенка не всегда совпадают с его возможностями, поэтому инструктор должен быть очень внимателен и не допускать

перегрузок. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно могут повторять упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Общепедагогические принципы:

- соответствует *принципу развивающего образования*, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает *принципы научной обоснованности и практической применимости* (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает *единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач* процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом *принципа интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на *комплексно-тематическом принципе* построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.
- связь физической культуры с жизнью;
- *Принцип систематичности и последовательности;*
- *Принцип наглядности и доступности*
- *Принцип индивидуализации;*
- *Принцип оздоровительной направленности.*

1.1.4. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями речи:

Двигательная функция есть результат совместной работы различных мозговых звеньев функциональной единой системы, выпадение или дисфункция любого из них приводит к нарушению функционирования системы в целом. Каждое звено вносит свой специфический вклад в работу, в зависимости от уровня дисфункции, нарушения имеют различный характер.

Есть трудности переключения с одного движения на другое. При выполнении двигательных заданий наблюдается сильное напряжение мышц, трудности регуляции мышечного тонуса, скрытые гиперкинезы и др. Для всех детей с нарушениями речи характерна общая моторная неловкость. Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку. Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание. При отсутствии выраженных неврологических нарушений отмечаются слабая регуляция произвольной деятельности, эмоционально-волевой сферы и трудности в овладении письмом. Наблюдают недостаточные устойчивость и объем внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания, забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. Дети малоактивны, инициативы в общении не проявляют, затруднен процесс межличностного взаимодействия, создаются проблемы на пути их развития и обучения. Рассматривать данную категорию детей необходимо с позиции целостного подхода (выявление речевой и неречевой симптоматики, учет соотношения и характера связей этих компонентов структуры дефекта). В этой связи занятия физическими упражнениями должны способствовать коррекции не только психомоторного, но речевого, эмоционального и общего психического развития. Важнейший принцип организации занятий плаванием дошкольников с ОВЗ заключается в: реализации у детей потребности двигательной активности и учете индивидуальности каждого ребенка, а также характера отклонения в развитии, в обеспечении физического и психологического благополучия.

1.1.5 Специфические психолого – педагогические особенности детей старшего дошкольного возраста с нарушениями речи (5-7 лет

познавательная деятельность	двигательная активность
<p>Для познавательной деятельности характерна инертность, интеллектуальная пассивность.</p> <p>Восприятие: нечеткие слуховые образы, затруднения при восприятии и анализе ритмических структур, могут быть нарушения оптико-пространственного и буквенного гнозиса, недоразвитие зрительно-моторной координации.</p> <p>Внимание: так же наблюдается повышенная истощаемость процессов внимания, низкий уровень концентрации и распределения внимания, объем ниже возрастной нормы. Характерным показателем нарушения произвольности является повышенная отвлекаемость.</p> <p>Память: при относительной сохранности смысловой памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность</p>	<p>Особенности моторной сферы: недостаточная сформированность двигательного анализатора в целом, рассогласование степени владения различными двигательными навыками (общей, мимической, ручной, артикуляторной моторики).</p> <p>Замедление физического развития, общая физическая ослабленность, двигательная расторможенность. У многих детей с общим недоразвитием речи при неврологическом обследовании выявляются различные не резко выраженные двигательные нарушения, которые характеризуются снижением координации, скорости и ловкости выполнения движений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.</p>

<p>запоминания, ограничен объем слухоречевой памяти.</p> <p>Мышление: обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными по возрасту, отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением. Неумение рассуждать, делать умозаключения.</p> <p>Воображение: отличается стереотипностью.</p> <p>Отклонение в эмоционально-волевой сфере. Детям присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, негативизм, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со сверстниками, отмечаются трудности формирования саморегуляции и самоконтроля. Среди дошкольников с речевыми нарушениями, по сравнению со здоровыми детьми, преобладают те, для которых характерна заниженная самооценка, что проявляется в большей тревожности и неуверенности в себе.</p>	<p>Дети с нарушениями речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части.</p> <p>Для дошкольников с общим недоразвитием речи с низким и ниже среднего уровнем физического состояния режим двигательной активности включает целенаправленные физические упражнения преимущественно средней интенсивности. Анализ режима дня детей с нарушениями речи показал, что их двигательная активность на 20-30% ниже, чем у здоровых сверстников. При выполнении дозированной физической нагрузки организм детей с нарушениями речи адаптируется хуже, чем у здоровых дошкольников такого же возраста, это характеризуется, прежде всего, длительным периодом восстановления.</p>
--	--

В свете поставленных перед дошкольными учреждениями задач приобщения детей к физической культуре и спорту необходим приоритет ценностей здорового образа жизни в содержании образования дошкольников.

Ориентация ребенка-дошкольника на ценности физической культуры имеет важное значение для общего развития ребенка. «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), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, овладение плавательными умениями (начальное обучение плаванию); 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.)».

Именно в детстве формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит последующее физическое и общее развитие человека. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. В связи с

этим, разработаны и используются такие методы и средства, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

Физкультурные праздники, физкультурный досуг, праздники на воде являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе и в бассейне в виде развлечений, способствует расслаблению организма после умственной нагрузки и укреплению здоровья.

1.1.6 Характеристика уровней речевого недоразвития детей старшего дошкольного возраста

Уровень речевого недоразвития	Типичные проявления нарушений речевого развития	Специфические психолого-педагогические особенности
ТНР	<p>Проявление нарушения: - дети с ограниченным и слабым словарным запасом; с неполноценностью грамматической, лексической и звуковой сторон речи; с ограниченностью мышления и воображения; с отсутствием навыка общения; с трудностями в письме и чтении.</p> <p>Снижена потребность в общении, не сформированы формы коммуникации (диалогическая и монологическая речь). Оптико-пространственный гнозис - на более низком уровне развития. Пространственные нарушения обуславливают выраженные и стойкие расстройства письменной речи (дислексию, дисграфию), нарушения счета (акалькулию).</p>	<p>Снижен уровень произвольного внимания, слуховой памяти, продуктивность запоминания. Относительно сохранены возможности смыслового, логического запоминания.</p> <p>Специфические особенности вербального мышления, которые по своему психо-речевому механизму первично связаны с недоразвитием всех компонентов речи, а не с нарушением собственно (невербального) мышления.</p>

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

Педагогические ориентиры освоения программы детей старшего дошкольного возраста с нарушениями речи:

Уровень речевого развития	Умения и навыки ребенка
<i>1 уровень речевого развития (ОНР I)</i>	Ударяет мяч об пол и ловит его двумя руками; обладает развитой крупной моторикой, выражает стремление осваивать различные виды движения (бег и ходьба в воде, погружения, лежание на воде и пр.); обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве (движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение и перемещение в бассейне и т. п.); реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним; выполняет по образцу взрослого, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя); стремится принимать активное участие в подвижных играх; использует предметы домашнего обихода, личной гигиены, выполняет орудийные действия с предметами бытового назначения с незначительной помощью взрослого; с незначительной помощью взрослого стремится поддерживать опрятность во внешнем виде, выполняет основные культурно-гигиенические действия, ориентируясь на образец и словесные просьбы взрослого.
<i>2 уровень речевого развития (ОНР II)</i>	Отбивает мяч о землю одной рукой несколько раз подряд; продевает шнурок в ботинок и завязывает бантиком; передвигается в воде, преодолевая препятствия: обходит плавающие предметы, перешагивает через предметы, лежащие на дне и др.; подбрасывает и ловит мяч двумя руками с хлопком (несколько раз); поочередно прикасается большим пальцем к кончикам пальцев той же руки (от мизинца к указательному и обратно); выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов; самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры; выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе; выполняет движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно); элементарно описывает по вопросам взрослого свое самочувствие, может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, боли и т. д.; самостоятельно и правильно умывается, моет руки, самостоятельно следит за своим внешним видом, соблюдает культуру поведения за столом, самостоятельно одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования.

3 уровень речевого развития (ОНР III)	Выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых; выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения; выполняет разные виды передвижений по дну бассейна; сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы; знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта; знает элементарные нормы и правила здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).
---------------------------------------	--

У дошкольника, при успешном освоении образовательной области «Физическое развитие: плавание» развиты **плавательные умения**, необходимые для успешного осуществления **двигательной деятельности** детей при нахождении в воде.

К шестилетнему возрасту:

- Ребенок лежит на воде на груди и на спине расслаблено длительный период;
- Выполняет стрелочку на груди и на спине;
- Знает правила безопасности на воде;
- Соблюдает правила подвижных и спортивных игр;
- Может самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры на воде.

К семилетнему возрасту:

- Ребенок лежит на воде на спине расслаблено длительный период;
- Выполняет стрелочку на груди;
- Умеет проплыть 6 м способом кроль на груди в полной координации в сочетании с дыханием;
- Умеет проплыть 6 м способом кроль на спине в полной координации;
- Знает правила безопасности на воде;
- Соблюдает правила подвижных и спортивных игр;
- Может самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры на воде.

Результаты освоения Программы старший дошкольный возраст (5-6 лет)

- *Скольжения* (лежание на воде на спине расслабляющего характера; стрелочка на груди и на спине).
- *Выдохи в воду*).
- *Специальные упражнения* (стрелочка на груди и на спине с работой ног).

Результаты освоения Программы старший дошкольный возраст (6-7 лет)

- *Скольжения* (лежание на воде на спине расслабляющего характера; стрелочка на груди и на спине).
- *Выдохи в воду (вдох в сторону)*).
- *Специальные упражнения* (плавание способом кроль на груди в полной координации в сочетании с дыханием; плавание способом кроль на спине в полной координации).

Система оценки результатов освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не

являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач: 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); 2) оптимизации работы с группой детей.

**Система процедуры отслеживания и оценки результатов развития
плавательных умений детей всех групп**

Объект мониторинга	Формы и методы мониторинга	Периодичность проведения мониторинга	Длительность проведения мониторинга	Сроки проведения мониторинга
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: «Физическое развитие» (плавание)	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Октябрь, май

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

2.1.1. Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» (формирование начальных представлений о здоровом образе жизни):

- **Для детей старшего дошкольного возраста (от 6 до 7 лет):** расширять представления детей о рациональном питании (объём пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур и плавания. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2.1.2. Интеграция образовательных областей:

«Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного и плавательного инвентаря и оборудования.

«Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей, пересчет досок для плавания), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых); обогащать знания о двигательных режимах, водных видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение, положение тела, движение в воде. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

«Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности на суше, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой и плаванием; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных занятий на темы прочитанных сказок и потешек. Обогащать активный словарь на занятиях плаванием (команды, построения).

«Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления помещения бассейна; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку в воде; проведение в бассейне спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Образовательная область «Физическое развитие» интегрирует с другими образовательными областями как их содержательная часть, разновидность наглядного метода; как средство оптимизации образовательного процесса; как средство обогащения образовательного процесса; как средство организации образовательного процесса. В этом плане возможности интеграции других образовательных областей с образовательной областью «Физическое развитие» несомненны.

Планирование основывается на комплексно-тематическом принципе, в соответствии с которым реализация содержания образовательной области осуществляется в соответствии с определённой темой.

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет)

- непрерывная образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня

Подбор форм, способов, методов и средств реализации Программы осуществляется исходя из вида занятия по плаванию (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная область «Физическое развитие», интегрируя с другими образовательными областями, имеет свою специфику, которая заключается в том, что она является важнейшим компонентом целостного развития духовных и физических сил и способностей личности ребенка.

Освоение детьми разного опыта общения и групповое взаимодействие с взрослыми и сверстниками, дают необходимую педагогическую поддержку, сотрудничество, общий

душевный настрой (забота) взрослого и ребенка, взаимное доверие, озабоченность общим делом (интересом). В культурных практиках инструктором создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Основными культурными практиками, осваиваемыми дошкольниками в рамках образовательной области «Физическая культура» (плавание), являются:

✓ Игра (сюжетная, игра с правилами, досуговые игры, совместные игры инструктора ФК и детей, самостоятельные игры детей во время свободного плавания). Культуро-формирующее свойство игры связано с тем, что она способствует переводу основных жизненных координат ребенка в систему координат детского коллектива и согласует каждую из них, не уничтожая ее своеобразия, с координатами взрослого мира и общечеловеческой культуры. Она отражает противоречия и единство пространства и времени бытия ребенка и взрослого в коллективно распределенной (образовательной - взрослого и самостоятельной - ребенка) деятельности.

✓ Творческая деятельность (музыкально-театральная деятельность в бассейне, аквааэробика, музыкально- танцевальные композиции на воде). Творческая деятельность предоставляет детям условия для использования и применения знаний и умений. Творческие занятия приобщают ребёнка ко всему прекрасному, развивают воображение и являются действенным способом познания мира. В процессе творческой деятельности ребёнку постепенно прививаются разные качества характера: трудолюбие, наблюдательность, усидчивость, повышается его интеллект. Занятия творчеством развивают эстетическое восприятие, память, мышление, мелкую моторику рук, зрительно-моторную координацию и помогают познать окружающий мир в деталях.

✓ Познавательно-исследовательская деятельность во всех её проявлениях (проектная деятельность, опыты, экспериментирования, путешествия по карте). Деятельность, имеющая огромный развивающий потенциал, потому что она дает детям реальные представления о различных сторонах изучаемого объекта, о его взаимоотношениях с другими объектами и средой обитания.

✓ Результативные физические, плавательные упражнения.

✓ Детский досуг в бассейне. Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Коллективная и индивидуальная трудовая деятельность носит общественно полезный характер и организуется как хозяйственно-бытовой труд и труд в природе.

✓ Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта. Они носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему близкую детям дошкольного возраста, в решении которой они принимают непосредственное участие.

✓ Межвозрастное общение. Наряду с работой по формированию и поддержанию доброжелательных отношений между сверстниками, детей следует учить строить отношения с младшими детьми, что поспособствует формированию у всех участников нового опыта доброжелательных отношений; поможет обогатить образ «я» старших детей представлениями о себе как о помощнике и защитнике слабых. Цель межвозрастного общения – формирование положительных эмоций у детей обеих групп и создание отношения к подобному общению как к интересному и приятному событию.

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

Самостоятельная деятельность крайне важна в развитии ребенка. Она имеет принципиальное значение для формирования полноценной личности с высокой

самооценкой и самоуважением. Чем полнее ребенок реализовал потребность в самостоятельных действиях, тем сильнее в свое время у него возникает потребность во взаимодействии с другими. Признаками проявления самостоятельности являются внимание и заинтересованность ребенка в определенной деятельности и умение переносить усвоенное в собственную новую деятельность.

Организуя самостоятельную деятельность детей в бассейне, инструктор особое значение придает формированию доброжелательных отношений между ними.

Формы организации самостоятельной деятельности:

1. Свободное плавание - свободная деятельность воспитанников в воде в условиях созданной педагогом предметно-развивающей образовательной среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;
2. Организованная инструктором деятельность воспитанников, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим и др.).

Главным принципом самостоятельной деятельности является поддержка **инициативы** детей в различных видах деятельности. Необходимо стремиться к поддержке разнообразия детства, сохранению уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека (п. 1.2. ФГОС ДО).

Необходимым условием развития инициативного поведения ребенка, позитивной свободы и самостоятельности является воспитание на принципах любви, понимания, терпимости и упорядоченности деятельности.

Инициативный ребенок должен уметь реализовать свою деятельность творчески, проявлять познавательную активность. Развитие творчества зависит от уровня развития когнитивной сферы, уровня развития творческой инициативы, произвольности деятельности и поведения, свободы деятельности, предоставляемой ребенку, а также широты его ориентировки в окружающем мире и его осведомленности.

Для инициативной личности характерно:

- произвольность поведения;
- самостоятельность;
- развитая эмоционально-волевая сфера;
- инициатива в различных видах деятельности;
- стремление к самореализации;
- общительность;
- творческий подход к деятельности;
- высокий уровень умственных способностей;
- познавательная активность.

Инициативная личность развивается в деятельности. А так как ведущая деятельность дошкольного возраста - игра, то, чем выше уровень развития творческой инициативы, тем разнообразнее игровая деятельность.

Способы развития инициативности:

1. Давать простые задания, поручения (снимать страх "не справлюсь", создание ситуаций успеха), развивать у детей инициативу.
2. Давать задания интересные или такие, в которых у ребенка есть личный интерес что-то делать.
3. Поддерживать инициативы (научить адекватно реагировать на собственные ошибки).

Социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения дошкольного образования:

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности: игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности и др.;
- способен выбрать себе род занятий, участников по совместной деятельности

2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Взаимодействие взрослых с детьми

Степень подвижности	Характеристика ребенка	Рекомендации к взаимодействию
Высокая	<p>Дети этой группы находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают, чаще всего, бег и прыжки. Движения их быстры, часто, как кажется, бесцельны. Из-за высокой интенсивности, они, как бы, не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять своими движениями. Поэтому дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Они с трудом засыпают. Спят беспокойно, отличаются крикливостью, несдержанностью, агрессивностью. Высокая двигательная активность быстро утомляет их, не дает возможности самостоятельно переключиться на спокойные виды деятельности, требующие внимания, усидчивости.</p>	<p>Руководство заключается в интенсивности движений, а не в снижении двигательной активности. Пусть по времени дети двигаются как можно больше. Важно разнообразить состав движений, включая такие, которые требуют точности, сосредоточенности, внимания. Детей специально нужно учить точным движениям: метанию в цель, ловле мяча. Особенно полезны все виды и способы лазания, упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии являются особым регулирующим приемом для внесения осмысленности в двигательную активность.</p>
Средняя	<p>Поведение детей плавное, спокойное. Подвижность их равномерна в течение всего дня. Движения их обычно развиты, уверенные и четкие. При хороших условиях они самостоятельно активны.</p>	<p>Двигательная активность саморегулируема, не требует особого внимания взрослых.</p>

Низкая (малая)	<p>Таких детей характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. Они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую активности действий.</p> <p>Эти дети робки в общении, не уверены в себе. Не любят игры в движении. Малая подвижность объясняется, как правило, их нездоровьем, неблагоприятным психологическим климатом, отсутствием условий для движения, слабыми двигательными умениями.</p>	<p>Следует воспитывать интерес к движениям, потребностью в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию основных движений, движений отличающихся особой интенсивностью: бег, прыжки. Необходимо вовлекать детей в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня.</p> <p>Она должна быть интересной и непринужденной для ребенка.</p> <p>Надо обеспечить условия для разнообразных движений в различных видах деятельности: физкультурной, игровой, трудовой.</p>
----------------	--	---

Взаимодействие ИФК с родителями

Семья играет главную роль в жизни ребёнка. Важность семейного воспитания в процессе развития детей определяет важность взаимодействия семьи и дошкольного учреждения. Главной должна стать атмосфера добра, доверия и взаимопонимания между педагогами и родителями.

Работа с родителями - одно из важнейших направлений в работе, по созданию благоприятных условий для развития плавательных умений детей дошкольного возраста.

Ориентация на индивидуальность ребенка требует тесной взаимосвязи между детским садом и семьей, и предполагает активное участие родителей в педагогическом процессе.

Очевидно, что именно помощь родителей обязательна и чрезвычайно ценна. Потому что, во-первых, родительское мнение наиболее авторитетно для ребенка и, во-вторых, только у родителей есть возможность ежедневно закреплять формируемые умения в процессе живого, непосредственного общения со своим малышом.

Чтобы убедить родителей в необходимости активного участия в процессе формирования плавательных умений детей можно использовать такие формы работы:

- выступления на родительских собраниях;
- индивидуальное консультирование;
- занятия – практикумы (занятия предусматривают участие воспитателей, специалистов, совместную работу с детьми);
- проведение открытых занятий.

В процессе работы с родителями можно использовать вспомогательные средства. Совместно с воспитателями организовывать специальные «физкультурные уголки», информационные стенды, тематические выставки книг. В «родительском уголке» размещать полезную информацию, которую пришедшие родители имеют возможность изучить, пока их дети одеваются. В качестве информационного материала размещать статьи специалистов, взятые из разных журналов, книг, конкретные советы, актуальные для родителей. В течение года в детском саду проводить «День открытых дверей» для родителей.

Задача инструктора физической культуры – раскрыть перед родителями важные

стороны физического развития ребёнка на каждой возрастной ступени дошкольного детства, заинтересовать, увлечь процессом развития гармоничного становления личности.

Перспективный план работы с родителями

Месяц	Темы	Группы	Формы работы
Сентябрь 2023г.	«Форма для занятий плаванием», «Важность плавания»	Все группы	Беседа на родительском собрании
Ноябрь 2023г.	«Первые занятия»	Все группы	Фотоотчет в родительских чатах
Апрель 2024	День открытых дверей	Все группы	Открытое занятие

2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с сотрудниками

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие ИФК с медицинскими работниками

Индивидуально-дифференцированный подход в организации и проведении НОД требует, чтобы учитывались особенности здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности детей. В начале и в конце года дети проходят комплексное обследование, которое позволяет определить уровень развития умений и навыков плавания, степень развития психофизических качеств и функциональное состояние органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Врач совместно с медсестрой ДОУ решает вопрос о допуске детей к занятиям плаванием с учетом их здоровья и индивидуальных особенностей.

Медсестра выполняет следующие обязанности:

- ✓ в соответствии с заключением врача освобождает детей от занятий плаванием после перенесенных заболеваний;
- ✓ дает рекомендации инструктору ФК по обеспечению щадящего режима и индивидуальных физических нагрузок для детей с отклонениями в состоянии здоровья, часто болеющих и др.;
- ✓ при инфекционных заболеваниях запрещает посещение бассейна детьми карантинных групп до окончания срока карантина;
- ✓ перед каждым посещением бассейна, медсестра осматривает детей и освобождает от занятий тех, кто жалуется на плохое самочувствие и имеет начальные признаки заболевания.
- ✓ Дети с кожно-аллергическими заболеваниями, экземой, другими кожными болезнями к занятиям плаванием не допускаются. Разрешение на посещение ими бассейна дает дерматолог.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности так же являются:

- ✓ профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- ✓ предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной

- ✓ деятельности;
- ✓ профилактика сезонных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ);
- ✓ прохождение инструктажа по своевременному оказанию первой помощи.

Взаимодействие ИФК с воспитателями

Воспитатель осуществляет в основном всю педагогическую работу в детском саду. Педагогу – воспитателю важно не только понимать и любить физическую культуру, самое существенное – уметь применить свой опыт в воспитании детей.

Воспитывая ребёнка средствами физической культуры, педагог должен понимать её значение для всестороннего развития личности и быть её активным проводником в жизнь детей. Очень хорошо, когда дети в свободное время играют в подвижные игры, выполняют игровые упражнения. А направлять процесс физического развития в нужное русло может лишь тот, кто неотрывно работает с детьми, а именно – воспитатель. В детском саду работу по повышению уровня физических качеств, развитию плавательных умений ведёт инструктор по физической культуре.

Перед занятием в бассейне воспитатель прослеживает готовность спортивных принадлежностей, чтобы дети своевременно были переодеты и у них ничего не находилось лишнего в руках и во рту. Помощник воспитателя помогает приводить и отводить детей, мыть их в душе, вытирать, просушивать волосы.

Взаимодействие ИФК с музыкальным руководителем

Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Совместная разработка и проведение различных праздников, игровых занятий, развлечений в воде.

Взаимодействие ИФК с логопедом

В группе компенсирующей направленности ДОО коррекционное направление работы является приоритетным, так как целью его является выравнивание речевого и психофизического развития детей. Все педагоги следят за речью детей и закрепляют речевые навыки, сформированные учителем-логопедом.

На занятиях плаванием наряду с общеобразовательными задачами решаются **специальные коррекционные задачи:**

- Развитие двигательных навыков, крупной и мелкой моторики, зрительно-пространственной координации;
- Управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности.
- Выполнение движений под музыку.

Взаимодействие инструктора по ФК и логопеда в старшей и подготовительной группе по следующим лексическим темам:

Месяц	Неделя	Тема	Содержание темы (на выбор в зависимости от возраста, уровня развития, интересов детей)
Сентябрь	1-3	Диагностика.	Мой детский сад. Профессии в детском саду. Правила поведения в детском саду. Режим дня.

	4	Я и моё тело.	Части тела. Эмоции. Основы здорового образа жизни.
	5	Семья.	Члены семьи. Имена.
Октябрь	1	Осень.	Сезонные изменения в живой и неживой природе. Периоды осени. Деревья. Грибы. Ягоды. Охрана леса, профессии. Подготовка животных к зиме. Перелетные птицы.
	2	Овощи.	Огород. Поле. Сельскохозяйственные работы. Профессии. Использование овощей. Витамины.
	3	Фрукты. Ягоды.	Сад. Использование фруктов и ягод. Витамины. Профессия садовод.
	4	Продукты питания.	Обобщения: мясные, мучные, молочные продукты. Источник получения продуктов. Польза для организма человека. Полезная и вредная пища.
Ноябрь	1	Одежда.	Предметы одежды и головные уборы. Части одежды. Сезонная одежда. Производство одежды, профессии, материалы. История одежды и головных уборов. Национальная одежда и головные уборы.
	2	Обувь.	Предметы обуви. Части обуви. Сезонная обувь. Производство обуви, профессия сапожник, материалы. История обуви. Национальная обувь. Обобщения: одежда, обувь, головные уборы. Мода, стиль.
	3	Мебель.	Квартира, дом. Предметы мебели. Назначение мебели. Части мебели. Производство мебели, профессии, материалы. История мебели. Бытовые приборы.
	4	Посуда.	Предметы посуды. Части посуды. Классификация посуды по назначению. Производство посуды, профессии, материалы. История посуды. Бытовые приборы.
Декабрь	1	Зима.	Сезонные изменения в природе. Зимующие птицы. Помощь животным и птицам зимой.
	2	Город, транспорт	Городские постройки и их назначение: магазин, аптека, поликлиника, банк, почта и т.д. Домашний адрес. Стройка. Профессии.

			Город и деревня. Виды транспорта (наземный, подземный, водный, воздушный). Виды транспорта по назначению (грузовой, пассажирский, строительная техника, т.д.). Профессии на транспорте. История транспорта.
	3	Моя улица.	Правила дорожного движения. Безопасность на улице. Транспорт на моей улице.
	4	Новогодние праздники.	Новогодние игрушки, открытки, подарки. История новогодних праздников. Традиции новогодних праздников.

Январь	2	Зимние забавы/ зимние виды спорта.	Зимние занятия детей. Зимние виды спорта.
	3	Домашние животные.	Домашние питомцы. Домашние животные и птицы в деревне. Внешний вид. Значение для человека. Уход за домашними животными.
	4	Дикие животные.	Дикие животные средней полосы. Внешний вид. Повадки, сезонные изменения в жизни животных. Охота и охрана животных.
Февраль	1	Животные теплых и холодных стран.	Внешний вид и повадки животных. Зоопарк. Охрана животных. Древние животные.
	2	Птицы.	Внешний вид. Сезонные изменения в жизни птиц. Зимующие и перелетные птицы. Водоплавающие птицы.
	3	Вода и ее обитатели.	Морские и пресноводные рыбы и животные. Аквариумные рыбки, уход. Рыбалка и охота. Охрана природы.
	4	Армия, страна, Москва.	День защитника Отечества. Военная техника.
Март	1	Весна.	Сезонные изменения в живой и неживой природе. Праздник «8 марта». Первоцветы. Сельскохозяйственные работы.
	2	Профессии.	Разнообразие видов деятельности человека. Технические профессии (управление транспортом, изготовление изделий, ремонт). Работа с людьми (сфера услуг, образование, медицина, полиция). Место работы. Заводы и фабрики. Обучение профессии. Ранняя профессиональная ориентация.
	3	Инструменты и материалы.	Наименование инструментов. Соотнесение с профессиональной деятельностью.
	4	Инструменты и материалы.	Свойства материалов. Соотнесение с предметами. Робототехника.
Апрель	5	Творческие профессии.	Музыка. Танец. Литература. Театр. Изобразительное искусство. Писатели, музыканты, артисты, танцовщики, художники. Творчество. Эстетические чувства.
Апрель	1	Моя страна.	Природные богатства моей страны. Природа (горы, реки, моря, леса и др. природные богатства страны). Погода. Животный мир холодных стран. Охрана природных богатств страны.
	2	Космос.	Планеты и Вселенная. Космическая техника. Освоение космоса.
	3	Москва – столица России.	Герб, гимн страны. Армия, ее значение. Города России. Россия – многонациональное государство. Традиции разных народов страны.

	4	Диагностика.	
Май	1	Диагностика.	Первомайские праздники. День Победы.
	2	Моя малая родина.	Санкт-Петербург и его достопримечательности. История города.
	3	Цветы. Насекомые.	Лес. Луг. Сад. Цветы садовые и лесные. Насекомые и пауки. Полезные и условно вредные насекомые. Опасные насекомые и пауки.
	4	Времена года. Лето.	Последовательность времен года. Сезонные изменения в живой и неживой природе. Временные представления (день, неделя, год).

**2.7 Состав группы старшая № старшего дошкольного возраста
(5-6 лет) по состоянию развития речи 2024/2025 уч.год**

Уровень развития речи	ТНР	ЗПР	Всего
Количество детей			

**Состав группы подготовительная № старшего дошкольного возраста (6-7 лет) по
состоянию развития речи 2024/2025 уч.год**

Уровень развития речи	ТНР	ЗПР	Всего
Количество детей			

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально – техническое обеспечение

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, занятий плаванием и спортивных развлечений на воде необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Техника, инвентарь
Музыкальная колонка
Аудиозаписи
Массажные коврики
Термометр комнатный
Термометр для воды
Секундомер
Судейский свисток
Гимнастические обручи
Плавательные доски разных цветов
Надувные круги
Надувные нарукавники
Плавающие игрушки
Тонущие игрушки
Надувные резиновые мячи разных размеров
Нудлы

3.2. Программно-методическое обеспечение

1. Анохина И.А., Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2010.
2. Белая К.Ю., Формирование основ безопасности у дошкольников (2-7 лет), «Мозаика синтез»,2015.
3. Борисова М. М., Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет), «Мозаика синтез»,2015.
4. Булгакова Н.Ж., Плавание. – Физкультура и спорт, 2009.
5. Васильева М.А., Гербовой В.В., Комарова Т.С., Анисимова Т.Г., Физическое воспитание детей 2-7 лет: Развернутое перспективное планирование., «Учитель», 2012.
6. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.. «От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
7. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
8. Гаврючина Л.В., Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие,

- «Сфера», 2014.
9. Губанова Н. Ф., Игровая деятельность в детском саду (2-7 лет), «Мозаика синтез», 2015.
 10. Еремеева Л.Ф., Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
 11. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет, «Мозаика синтез», 2015
 12. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие/ И.В. Сидорова. – М.: Айрис-пресс, 2011
 13. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие / Под.ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

3.3. Планирование образовательной деятельности в области «Физическое развитие» (плавание)

На разделе образовательной области «Физическое развитие» строится система физкультурно- оздоровительной работы (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), в которой отражается целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения, рассчитанная на длительный срок.

Образовательная деятельность в области «Физическое развитие» (плавание) является частью физкультурно- оздоровительной работы.

Расписание занятий в бассейне

День недели	Время проведения	Группа
Понедельник	8:00 – 8:30	подготовительная группа №2 (1)
	9:00 – 9:30	подготовительная группа №2 (2)
	11:30 - 11:50	средняя группа №2 (1)
	11:55 - 12:15	средняя группа №2 (2)
Вторник	8:00 - 8:25	старшая группа №2(1)
	9:10 - 9:35	старшая группа №2 (2)
	11:30 - 11:50	средняя группа №1 (1)
	11:55 - 12:15	средняя группа №1 (2)
Среда	8:00 - 8:30	Индивидуальная работа с детьми
	9:00 - 9:30	
	11:30 - 11:45	младшая группа №1 (1)
	11:45 - 12:00	младшая группа №1 (2)
Четверг	15:30 - 15:55	старшая группа №1(1)
	16:05 – 16:30	старшая группа №1 (2)
Пятница	8:00 - 8:30	подготовительная гр.№1 (1)
Пятница	9:00 - 9:30	подготовительная гр.№1 (2)
Пятница	11:30 - 11:45	младшая группа №2 (1)
	11:45 - 12:00	младшая группа №2 (2)

Организация двигательного режима в группе

Формы организации	Старшая группа	Подготовительная группа
Занятия в зале		2 раза в неделю(30 минут)
Утренняя гимнастика		10-12 минут
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	15 минут	15 минут
Гимнастика после дневного сна		5-10 минут
Занятие в бассейне	1 раз в неделю (25 минут)	1 раз в неделю (30 минут)
Спортивные развлечения, досуги.		30 минут 1 раз в месяц

Режим двигательной активности группа старшая №2

Форма организации двигательной деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя гимнастика (частично регламентированная двигательная деятельность)	10	10	10	10	10
Физкультурные занятия (регламентированная деятельность)	25(20)	-		25(20)-	-
Физкультурные занятия (плавание)	-	-	25(20)		-
Музыкальные занятия (регламентированная)	-	25(20)	-	-	25(20)

**Режим двигательной активности
группа подготовительная №1**

Форма организации двигательной деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя гимнастика (частично регламентированная двигательная деятельность)	10	10	10	10	10
Физкультурные занятия (регламентированная деятельность)		-	30(25)	-30(25)	-
Физкультурные занятия (плавание)	30(25)-	-	-		-
Музыкальные занятия (регламентированная деятельность)	-	30(25)	-	-	30(25)
Подвижные игры и упражнения на прогулке (частично регламентированная деятельность)	20	22	20	22	20
Самостоятельная двигательная активность: На прогулке В группе	20 10	20 10	20 10	20 10	20 10
Физкультурные минутки	3	3	3	3	3
Итого за день	1 час 33 мин	1 час 35 мин	1 час 33 мин	1 час 35 мин	1 час 33 мин
Итого за неделю	7 часов 40 мин				
Итого за месяц	30 час 40 мин				

**Общее количество часов занятий по области
«Физическое развитие» (плавание) в неделю, год (в минутах)**

Группы	Количество минут	Количество раз в неделю	Всего занятия в год	Всего НОД в год (в минутах)
Старшая 2 (5-6 лет)	25	1	32	800
Подготовительная 1 (6-7 лет)	30	1	32	960

Общее количество недель	32 недели
-------------------------	-----------

Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников групп (НОД по физическому развитию)

Возраст	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю
6-7	30 мин	3
5-6	25 мин	3

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Максимально допустимое количество занятий в первой половине дня в старшей и подготовительной - 3. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 30 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводится физкультурная минутка, включающая упражнения на профилактику зрения, общей и мелкой моторики, снятие мышечной усталости. В теплое время года максимальное число занятий проводится на участке во время прогулки.

Образовательная деятельность, требующая повышенной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня. Для профилактики утомления детей проводятся физкультурные, музыкальные занятия.

Занятия по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3-х раз в неделю (в спортивном зале- 2 раза). В связи с имеющимися в ГБДОУ условиями, с целью оздоровления детей третий период образовательной деятельности по физическому развитию в дошкольных группах (3-7 лет) реализуется через организацию игровой деятельности по физическому воспитанию на улице или в бассейне.

В соответствии с годовым календарным графиком в середине учебного года (январь) для детей дошкольного возраста организуются недельные каникулы.

Перспективное комплексно-тематическое планирование на 2024-25 учебный год представлено в ПРИЛОЖЕНИИ

Структура занятий в бассейне.

В старшей и подготовительной группе плавание проводится 1 раз в неделю в бассейне. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных и плавательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению физического и психического здоровья детей.

Часть занятия	Характеристика	Время
----------------------	-----------------------	--------------

Подготовительная	Направлена на организацию детей, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения; выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (в воде).	5-7 мин
Основная	Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных умений с помощью упражнений, игр, эстафет; проводится подвижная игра.	9-15 мин
Заключительная	Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.	5-8 мин

3.4. Организация дистанционного взаимодействия участников образовательного процесса (Дистанционное образование в ДОУ)

Под организацией дистанционного обучения понимается обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий при реализации рабочей программы группы.

Дистанционное образование детей – образование на расстоянии, без непосредственного контакта с педагогом и другими детьми, посредством информационно-коммуникативных технологий, которое дает возможность самостоятельной работы родителей и их детей по усвоению образовательной программы.

Дистанционное образование дошкольника заключается в том, что детям и родителям в доступной форме предлагается учебный материал, и, находясь дома, они вместе изучают и выполняют задания педагогов.

Главная **цель** дистанционного обучения – предоставить ребенку возможность получить образование на дому, оказать педагогическую поддержку и консультативную помощь родителям обучающихся.

Задачи:

- Удовлетворение потребностей родителей и детей в получении образования.
- Предоставление воспитанникам возможности освоения образовательных программ непосредственно по месту их жительства или временного пребывания.

Особенности дистанционного обучения дошкольников:

Мотивация. Дистанционное обучение предполагает от родителей и ребенка наличие мотивации к получению знаний и навыков. Роль взрослого – создать условия для обучения, заинтересовать ребенка в получении знаний.

Ответственность родителей. Ребенок не имеет необходимых навыков самостоятельности, самоорганизации и усидчивости. Дистанционное обучение предполагает, что большую часть учебного материала в процессе обучения ребенок осваивает совместно с родителями, что не исключает самостоятельного выполнения части заданий.

Технологии и ресурсы. Педагоги могут использовать дистанционные образовательные технологии образовательных платформ, интернет-ресурсов и сервисов: «ФизкультУра» - дистанционная платформа физкультуры; **YouTube** <https://www.youtube.com/> (игры, упражнения, разминки, занятия); **VK** <https://vk.com/> (игровые упражнения, игры различной подвижности, физминутки, комплексы гимнастики), сайт «Развитие ребенка» – многоплановое интернет-пространство для раннего развития детей; «Мульти мама» подвижные игры; «Азбука» - сайт для родителей духовного и физического развития детей.

Для организации самостоятельной работы родителей с детьми организуется консультирование родителей (законных представителей) воспитанников через группы в социальных сетях, официальный сайт ГБДОУ, персональный сайт педагога, электронную почту, ютуб-каналы.

На сайтах размещаются: игры по образовательным областям, познавательный материал по теме недели, произведения художественной литературы, презентации и ссылки на сайты, где родители выбирают игровой материал для занятий с ребенком.

Оценка качества организации дистанционного обучения реализуется через заполнение анкеты родителями или законными представителями обучающихся.

3.5 Календарно-тематическое планирование образовательной работы дошкольного возраста

месяц	тема	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
сентябрь	<i>Волшебный мир - бассейн</i>	Знакомство с помещением бассейна и правилами поведения в нем	Правила поведения и личной гигиены в бассейне, правила безопасности на воде.		
октябрь	<i>Вода – мой друг</i>	Знакомство со свойствами воды	Передвижения в воде, экспериментирование	Расслабления в воде, экспериментирование	
ноябрь	<i>Путешествия</i>	Передвижения в воде	Погружения	Выдохи в воду	Расслабления в воде
декабрь	<i>Скоро Новый Год</i>	Преодоление страха воды на лице	Свободные передвижения, купания	Лежания на воде, скольжения	Мельница вперед и назад
январь	<i>Волшебство и вода</i>	Расслабления в воде	Выдохи в воду	Ноги кроль на груди	Выдохи в воду, задержка дыхания
февраль	<i>Я люблю купаться</i>	Погружения	Лежания на воде, расслабления в воде	Ноги кроль на спине	Лежания на воде, скольжения
март	<i>Я люблю плавать</i>	Лежания на воде	Скольжения	Мельница вперед	Раздельное плавание
апрель	<i>Самые быстрые</i>	Движения ногами по типу кроль	Движения ногами по типу кроль	Кроль на груди	Кроль на груди
май	<i>Скоро лето!</i>	Свободные передвижения, купания	Свободные передвижения, купания	Мельница вперед и назад	Кроль на спине

3.6 Праздники и развлечения на воде

месяц	Темы	Группы	Формы работы
-------	------	--------	--------------

	«Вместе весело нырять»	Подготовительная (дети с ОВЗ)	Зарядка в воде (с участием другой площадки)
Март 2024	«Театр на воде»	Все группы	развлечение
Апрель 2024	«День открытых дверей»	Все группы	Открытое занятие
Май 2024	«Город на Неве»	Средние, старшие, подготовительные	Развлечение на воде

3.7 Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО

Безопасность и психологическая комфортность пребывания детей в бассейне ДОУ обеспечиваются за счёт соблюдения требования СанПин 2.4.1.3049-13.

В помещении чаши бассейна тёплый пол с нескользящим покрытием. Для стен использованы воздухопроницаемые материалы. Улучшению условий проведения занятий способствует цветовая гамма. Цвет оказывает влияние на настроение, поведение, работоспособность, интеллектуальное развитие ребёнка, развитие зрительного анализатора. В целом используется гамма цветов от белого до оранжевого.

Вид зала с ванной (чашей) создает у ребёнка настрой на предстоящую деятельность. Оборудование соответствует педагогическим, гигиеническим, эргономическим требованиям. Использование оборудования способствует эффективной организации педагогического процесса, позволяющей успешно решать дидактические, оздоровительные и воспитательные задачи.

Одним из необходимых требований является обеспечение безопасности детей при использовании оборудования. Каждое пособие прочное, надёжное, пригодное для эксплуатации. Обеспечена надёжность и устойчивость крупных пособий.

Правильный подбор оборудования прежде всего содействует освоению ребёнком жизненно важных плавательных умений и навыков.

Полифункциональность оборудования и материалов бассейна обеспечена возможностью разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, досок для плавания, нудлов, нетрадиционного оборудования.

Наличие в зале с ванной (чашей) различных зон (для разминки на «суше», для развития гибкости, координации); разнообразных материалов игр, игрушек и оборудования обеспечивающих свободный выбор детей.

Двигательную познавательную и исследовательскую активность детей обеспечивает вариативность среды.

3.8 Реализуемые образовательные технологии

Здоровье сберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение

здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровье сберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей.

Здоровье сберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- ✓ технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- ✓ технологии по здоровому образу жизни;
- ✓ коррекционные технологии.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании–технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, плавание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровье сберегающие образовательные технологии в детском саду - технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий- учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка-технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровья сбережения и здоровье обогащения педагогов– технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Технологии валеологического просвещения родителей. Задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

3.9 Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию.

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- Занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить занятия по плаванию с группами, превышающими 6-8 человек.
- допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- вовремя непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию.
- не проводить занятие раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;

- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Тематический модуль «Плавание»

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

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-назад, как при плавании способом«Кроль»(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 –25)

- 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 26 – 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 180^0 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.

ОКТАБРЬ

Занятие 1

Задачи: 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; воспитывать смелость.

Оборудование: тонущие игрушки, пл. доски, мелкие надувные игрушки.

1. Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками (2 круга).
2. Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (1 м).
3. «Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р).
4. «Кто выше?» (4-5 р).
5. Ходьба приставным шагом вдоль борта (30 с).
6. Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р).
7. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).
8. Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.

Занятие 2

Задачи: учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; воспитывать смелость, целеустремлённость.

Оборудование: шайбы (другие тонущие предметы), пл. доски и игрушки для свободных игр.

1. «Кто быстрее?»-ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд, спиной вперёд 3-4 м
2. Игра «Насос» (6-7 р).
3. Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3 м).
4. «Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой (4-5 р).
5. Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой (5-6 р).
6. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
7. Свободные игры и скольжение.

Занятие 3

Задачи: 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; отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»; продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, тонущие игрушки.

1. Ходьба поперёк бассейна в полуприседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м).
2. С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в 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 вперёд руки, без поддержки (3-4 р).
6. Игра «Водолазы» (3-4 м).
7. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.

Занятие 4

Задачи: 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.

Оборудование: полые гимнастические палки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

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 – полный выдох (6-7 р).
8. Свободные игры и упражнения.

НОЯБРЬ

Занятие 5

Задачи: продолжать обучать скольжению на груди без предмета; обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; воспитывать смелость.

Оборудование: обруч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. «Насос» (по 5-6 погружений).
3. Игра «Медузы» (2 м).
4. «Стрела» (5 р).
5. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – скольжение «стрелой» на груди в обруч, поставленный вертикально (5-6 р).
6. Игра «Покажи пятки» (1-2 м).
7. Свободные игры и упражнения.

Занятие 6

Задачи: 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; воспитывать смелость, дисциплинированность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.«Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца) (2-3 р).
- 2.Игра «Покажи пятки» (6-7 р).
- 3.«Медуза» на груди и на спине (по 3-4 р).
- 4.«Насос» (по 5-6 погружений).
- 5.«Стрела» (3-4 р).
- 6.Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу (5 р).
- 7.Свободные игры и упражнения.

Занятие 7

Задачи: учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперёд; закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; вызывать желание научиться плавать.

Оборудование: резиновые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» (2 м).
- 2.Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперёд после отталкивания ногами, одновременно делая выдох (5-7 р).
- 3.Игра «Медузы» (2 м).
- 4.Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р).
- 5.Игра «Вратарь» (2-3 м).
- 6.Игра «Покажи пятки» (3-4 р).
- 7.Свободные игры и упражнения.

Занятие 8

Задачи: учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в воду; воспитывать смелость, организованность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Вход в воду прыжком.
- 2.Прыжки вдоль борта с продвижением вперёд приставными шагами (2-3 м).
- 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).
- 4.«Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р).
- 5.«Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений).
- 6.Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м).
- 7.Свободные игры с игрушками.

ДЕКАБРЬ

Занятие 9

Задачи: учить нырять с продвижением вперёд под водой; учить прыгать в воду с высоты; продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: пл. доски, мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком.
2. Бег по бассейну, загребая руками воду (2 м).
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).
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).
5. «Стрелы» - руки прижаты к туловищу (6-7 р).
6. «Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки (2-3 м).
7. «Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине (по 2 м).
8. «Поплавок» (3-4 р)
9. Свободные игры и упражнения.

Занятие 10

Задачи: учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р).
2. Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках (3-4 р).
3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м).
4. «Торпеда» на месте на спине (1 м).
5. «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом).
6. «Поплавок» (3 р).
7. Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой») 3-4 м.
8. Свободные игры и упражнения.

Занятие 11

Задачи: обучать детей скольжению на спине; продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м).
2. Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р).
3. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).
4. «Стрела» на груди и спине (по 5-6 р).
5. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м).
6. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду).
7. Игра в кругу «Охотники и утки» (3-4 м).
8. Свободные игры и упражнения с игрушками.

Занятие 12

Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и спине; закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать смелость, настойчивость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз).
3. «Стрела» на груди (6-7 р).
4. «Стрела» на спине (6-7 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.

ЯНВАРЬ

Занятие 13

Задачи: совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; обучать скользить с вращением туловища; закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

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).
2. Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (2-3 м).
4. Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами (2-3 м).
5. Игровое упражнение «Винт» (без обруча) (5 раз).
6. Игра «Морской бой» (3-4 м).
7. Свободные игры и упражнения.

Занятие 14

Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне с работой рук в стиле «Кроль»; совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; воспитывать настойчивость.

Оборудование: большая игрушка щука (тонущая), пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).
2. «Медуза» на груди и спине (по 3-4 р).
3. Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох (7-8 р).
4. «Стрела» на груди (6 раз)
5. «Стрела» на спине с поддержкой (по 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

Задачи: продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; воспитывать выносливость.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).

2. Упражнение «Винт» (6-7 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 5 раз).
4. Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох 6-7 р
5. «Стрела» на груди, на спине (по 5 раз).
6. Игра «Водолазы» (4-5 м).
7. Свободные игры и упражнения.

Занятие 16

Задачи: обучать детей скольжению на груди и спине с доской в руках, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой; воспитывать смелость.

Оборудование: мал, резиновый мяч, гимнастические палки, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжок с бортика в воду
2. «Торпеда» на груди (4-5 р).
3. «Кто вперёд?» - бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд (2 м).
4. Игра «Передай мяч под водой» (2 р).
5. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
6. Игровое упражнение «Винт» (4-5 р).
7. Игра «Буксир» (2-3 р).
8. Свободные игры и упражнения

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

Задачи: обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.

Оборудование: два обруча, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд (по 2 р).
2. Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд (3-4 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).
4. «Торпеда» на груди (3-4 р).
5. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
6. Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р).
7. Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.

Занятие 18

Задачи: обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд; закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м).
2. «Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р).
3. «Стрела» на груди (4-5 р).
4. «Стрела» на спине (4-5 р).
5. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).
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).
7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.

Занятие 19

Задачи: совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.

Оборудование: обруч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м).
3. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).
4. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).
5. «Торпеда» на груди (3-4 р).
6. Упражнение «Винт» (6-7 р).
7. Игра «Дружные ребята» (2-3 р).
8. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 20

Задачи: закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.

Оборудование: обруч, мелкие тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком с борта.
2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м).
3. Игра «Достань клад» (3-4 р).
4. «Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р).
5. «Винт» (6-7 р).
6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).
7. Свободные игры и упражнения.

МАРТ

Занятие 21

Задачи: совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать решительность, упорство в достижении цели.

Оборудование: мелкие тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперед и спиной вперед (3-4 м).
2. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).
3. «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р).
4. Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р).
5. Игра «Водолазы» (3-4 м).
6. Свободные упражнения и игры с игрушками.

Занятие 22

Задачи: закреплять навык скольжения по поверхности воды; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед и спиной вперед (3-4 м).
2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).

- 4.«Насос» (по 6-8 погружений).
- 5.Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) (2-3 р).
- 6.Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).
- 7.Свободные упражнения и игры с надувными игрушками.

Занятие 23

Задачи: закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; совершенствовать умение скользить , работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине; воспитывать смелость и настойчивость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Передвижение поперёк бассейна произвольными прыжками «Кто вперёд?» (2-3 м).
- 2.Игра «Покажи пятки» (5-6 р).
- 3.«Стрела» на груди и на спине (по 6-8 р).
- 4.Игра «Плавучие стрелы» - дети скользят по воде, начиная движение по сигналу педагога в за данном направлении (2-3 м).
- 5.«Торпеда» - прижав руки к туловищу, активно работать ногами (3-4 м).
- 6.Игра «Дружные ребята» (2-3 р).
- 7.Свободные упражнения и игры с игрушками по желанию.

Занятие 24

Задачи: совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать решительность.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.«Лошадки» в парах на скорость (1-2 м).
- 2.«Торпеда на груди и на спине (по 6-7 р).
- 3.«Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).
- 4.Игра «Водолазы» (4-5 м).
- 5.«Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди (2-3 м).
- 6.Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» (2-3 м)
- 7.Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног (4-5 м).
- 8.Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.

АПРЕЛЬ

Занятие 25

Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.

Оборудование: обручи, игрушка-оса на палке, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Прыжки около бортика «Кто выше?» (1 м).
- 2.Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох) (1 м).
- 3.«Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте (по 4-5 р).
- 4.Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки).
- 5.«Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении).
- 6.Игра «Оса» (2-3 м).
- 7.Свободное плавание и игры.

Занятие 26

Задачи: совершенствовать навык скольжения по воде; учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (2-3 м).
3. «Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р).
4. «Торпеда» на груди и на спине (4-5 р).
5. Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (4-5 р).
6. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль» (304 м).
7. Игры с игрушками, произвольное плавание.

Занятие 27

Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжок в воду с борта с погружением с головой.
2. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог).
3. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р).
4. Игра «Водолазы» (3-4 м).
5. Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м).
6. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками

Занятие 28

Задачи: закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами; продолжить обучение работать руками в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать.

Оборудование: мал. резиновый мяч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну, загребая воду на скорость (2 м).
2. Игра «Передай мяч под водой» (3 р).
3. «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук (6-8 р).
4. При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» (3-4 р).
5. Игра с погружением по желанию детей (4-5 м).
6. Свободные игры с игрушками, плавание в произвольном стиле.

МАЙ

Занятие 29

Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.

Оборудование: обручи, игрушка-оса на палке, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

8. Прыжки около бортика «Кто выше?» (1 м).
9. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох) (1 м).
10. «Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте (по 4-5 р).
11. Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки).
12. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении).
13. Игра «Оса» (2-3 м).

14. Свободное плавание и игры.

Занятие 30

Задачи: совершенствовать навык скольжения по воде; учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

8. Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м).

9. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опутив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (2-3 м).

10. «Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р).

11. «Торпеда» на груди и на спине (4-5 р).

12. Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (4-5 р).

13. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль» (304 м).

14. Игры с игрушками, произвольное плавание.

Занятие 31

Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

7. Прыжок в воду с бортика с погружением с головой.

8. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог).

9. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р).

10. Игра «Водолазы» (3-4 м).

11. Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м).

12. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками

Занятие 32

Задачи: закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами; продолжить обучение работать руками в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать.

Оборудование: мал. резиновый мяч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

7. Бег по бассейну, загребая воду на скорость (2 м).

8. Игра «Передай мяч под водой» (3 р).

9. «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук (6-8 р).

10. При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» (3-4 р).

11. Игра с погружением по желанию детей (4-5 м).

12. Свободные игры с игрушками, плавание в произвольном стиле.

Каждое занятие включает элементы лечебного плавания: упражнения на дыхание, скольжение, лежание.

Старший дошкольный возраст 6-7 лет

Разминка на суше

(занятия 1 – 7)

1. Ходьба, бег по массажному коврику (по 30 с).

2. «Мельница» - круговые движения прямых рук 1-4 – вперёд, 5-8 – назад (4 р).

3. «Я плыву» - имитация руками движений пловца способом «Кроль» на груди и на спине по 6-8 р

4. Наклоны назад. И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 – правой рукой обхватить себя по поясу сзади, прогнуться назад, левую руку вытянуть за голову; 2,3 – задержаться в этом положении, глядя на потолок; 4 – вернуться в и.п. (выполнить 4-6 раз, меняя руки).
5. «Стрела». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4 – задержать дыхание; 5-7 – выдохнуть; 8 – вдохнуть (4-5 р).
6. «Торпеда». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Работать прямыми ногами, имитируя движения пловца способом «Кроль» (1-2 м).
7. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги в о.с., руки на поясе. 1 – вдох ртом, 2-4 – выдох носом (4 р)
8. Произвольные прыжки (30 с).

(занятия 8-14)

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Озорные малыши» - бег с подскоками (30-40 с).
3. «Плывём способом «Кроль». И.п.: стоя боком к бортику, держась за него одной рукой, в полунаклоне. 1 – вдохнуть ртом, повернув голову вправо (влево); 2,3,4 – круговые движения правой (левой) рукой, опустив голову «в воду». Темп медленный. (по 3-4 раза каждой рукой).
4. «Торпеда» на спине. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Энергично работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (30-40 с).
5. «Торпеда» на груди. И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Энергично работать ногами в стиле «Кроль» (30-40 с).
6. «Плавающая медуза». И.п.: стоя на коленях, руки в упоре. 1 – наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове, 2,3 – выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть; 4-5-6 – то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).
7. Прыжки «Озорные лягушата» - прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, руки согнуты в локтях, подняты вверх, пальцы максимально раздвинуты (30 с).
8. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).

(занятия 15 – 25)

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с).
3. «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочередно приседают на корточки, делая при этом выдох (10 р).
4. «Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс).
5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).
6. «Поплавок». И.п.: о.с. 1 – присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 – задержать дыхание; 4,5 – выдох «в воду»; 6 – вернуться в и.п. (4-5 р).
7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).
8. Упражнение на дыхание (4 р).

(занятия 26 – 32)

1. Ходьба по массажному коврику с высоким подниманием коленей (30 с).
2. Бег, доставая пятками ягодицы (40 с).
3. Упражнение на дыхание (3 р).
4. «Пловцы». И.п.: ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд, взгляд направлен в пол. Энергично имитировать руками движения пловца способом «Кроль» (1 м).
5. «Насос» (см. предыдущий комплекс).
6. «Винт». И.п. – о.с. 1 – подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на 180-360⁰, 2 – отдых, 3 – прыжок с поворотом влево, 4 – отдых (по 4-5 раз в каждую сторону).
7. «Торпеда» на спине (1 м).
8. Упражнение на дыхание (5 р).

ОКТАБРЬ

Занятие 1

Задачи: закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений; воспитывать настойчивость в достижении цели.

Оборудование: тонуший мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Прыжок в воду с борта.
- 2.Ходьба по бассейну в разных вариантах (3-4 вида).
- 3.Прыжки около бортика «Кто выше?» с погружением (6-8 р).
- 4.Игра «Вода кипит» - при выдохе считать про себя до 5 (4-5 р).
- 5.Игра «Футбол» - использовать тонущий мяч (2-3 м).
- 6.Игра «Море волнуется» (фигуры «поплавок», «морская звезда», «медуза») 3-4 р.
- 7.Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.

Занятие 2

Задачи: отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать силу, выносливость; воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Прыжок в воду с борта.
- 2.Ходьба вдоль борта приставными шагами в ускоренном темпе (2 круга).
- 3.В полунаклоне, касаясь подбородком воды, выполнять гребковые движения руками вперед и назад (по 8-10 р).
- 4.Игра «Футбол» (5 м).
- 5.Упражнение «Стрела» (6 р).
- 6.Игра «Караси и карпы» (4-5 м).
- 7.Свободные игры с игрушками и упражнения с плавательными досками.

Занятие 3

Задачи: совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»; закреплять навыки поведения в бассейне.

Оборудование: надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Прыжок в воду с борта.
- 2.Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (1-2 м).
- 3.Игра «Вода кипит» - при выдохе сосчитать до 5 (4-5 р).
- 4.«Поплавок» (5-6 р).
- 5.«Торпеда» на месте (1-2 м).
- 6.Игра «Покажи пятки» (6-8 р).
- 7.Игра «Насос» (по 4-5 погружений).
- 8.Свободные игры с надувными и плавающими игрушками и произвольное плавание.

Занятие 4

Задачи: учить детей задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку.

Оборудование: мал, резиновый мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Бег вдоль борта, энергично работая руками в стиле «Кроль» (2 м).
- 2.Игра «Покажи пятки» (5-6 р).
- 3.Игра «Посмотри на друга» - стоя в парах или в кругу, присесть под воду по сигналу педагога, смотреть друг на друга, считая про себя до 5, встать(2-3 р).
- 4.«Насос» (по 5-6 погружений с выдохом).
- 5.«Поплавок» (4-6 р).
- 6.«Медуза» (4-6 р).
- 7.Игра «Передай мяч» (2 р).
- 8.Свободные игры и плавание.

НОЯБРЬ

Занятие 5

Задачи: закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды на спине, полностью расслабив тело; научить пользоваться очками для

плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений; воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: тонущие игрушки, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Прыжки вдоль борта приставным шагом (1-2 м).
- 2.«Пузыри» - при выдохе постараться сосчитать до 10 (2-3 р).
- 3.«Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).
- 4.«Поплавок» (4 р).
- 5.Игра «Водолазы» (4-5 м).
- 6.Игровое упражнение «Винт» (5 р).
- 7.Самостоятельные игры и плавание.

Занятие 6

Задачи: упражнять детей в нырянии, скольжении, учить ходить по воде в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль»; закреплять правила поведения в бассейне.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.«Лошадки» в парах (1 м).
- 2.Ходьба по бассейну в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая рукам в стиле «Кроль» (3-4 м).
- 3.«Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза, меняя руки).
- 4.Игра «Покажи пятки» (6-7 р).
- 5.Игра «Плавучие стрелы» (3-4 р).
- 6.Индивидуальное обучение скольжению на спине. «Стрела» на спине (5-7 м).
- 7.Самостоятельные игры и плавание.

Занятие 7

Задачи: продолжать учить чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении; воспитывать решительность.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Прыжки поперёк бассейна на двух ногах, достигнув противоположного борта, сесть на дно, сделать полный выдох (4 р).
- 2.Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м).
- 3.«Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3-4 р).
- 4.«Стрела» на груди (5 р).
- 5.«Стрела» на спине (5 р).
- 6.«Пузыри» - выдыхая, считать до 10 (5 р).
7. Игра «Водолазы» (4-5 м).
- 8.Свободные игры и плавание.

Занятие 8

Задачи: упражнять в движении прямых ног в положении лёжа на груди и лёжа на спине; продолжать учить выполнять скольжение, вытянув тело на поверхности воды; воспитывать самостоятельность в играх.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Бег по бассейну в быстром темпе, помогая себе руками (1-2 м).
- 2.Игра «Хоровод» - падать в воду, высоко выпрыгнув и отпустив руки товарищей (3-4 р).
- 3.«Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3 р).
- 4.Упражнение на дыхание—держась прямыми руками за поручень,опустив лицо в воду, вытянув тело на поверхности воды, повернуть лицо в сторону—вдох, опустить в воду—выдох 8-10 р

- 5.«Плавающие стрелы» на груди и на спине (детям, нуждающимся в поддержке при скольжении на спине, предложить пл. доски) (по 4 р).
- 6.Игра «Посмотри на друга» (3-4 р).
- 7.Игра «Смелые ребята» (2-3 р).
- 8.Самостоятельные игры по желанию детей.

ДЕКАБРЬ

Занятие 9

Задачи: учить выполнять гребковые движения руками одновременно и попеременно; закреплять умение делать правильно выдох в воду; упражнять в скольжении и погружении с выдохом; воспитывать решительность; развивать внимание.

Оборудование: обруч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Ходьба в положении полуприседа, руки работают в стиле «Кроль», лицо опускать в воду и делать выдох (3-4 м).
- 2.Игра «Смелые ребята» (2р).
- 3.Скольжение на груди и спине в игре «Плавающие стрелы» (4-5 р).
- 4.«Винт» в вертикально стоящем обруче (6-7 р).
- 5.Бег до противоположного борта «Кто вперед?» (2-3 м).
- 6.Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).
- 7.Свободные игры и плавание.

Занятие 10

Задачи: продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого положения, отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; воспитывать организованность.

Оборудование: три обруча, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Быстрая ходьба по бассейну (вода по плечи), активно работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
- 2.Игровое упражнение «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р).
- 3.Держась руками за поручень и активно работая ногами, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (7-8 раз беспрерывно).
- 4.Скольжение на груди, медленно выполняя 2-3 гребковых движения руками, ноги в положении «Стрела» (4-5 м).
- 5.Скольжение на спине, прижав руки к туловищу и работая ногами в стиле «Кроль» (4-5 м).
- 6.«Поезд в туннель» (2 р).
- 7.Свободное плавание и игры пожеланию.

Занятие 11

Задачи: учить выполнять скольжение с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.

Оборудование: тонущие предметы, надувные круги, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Ходьба в паре с изменением направления (2-3 м).
- 2.«Стрела» - из этого положения начать работать ногами, сначала вытянув руки над головой, затем прижав их к туловищу (5-6 м).
- 3.«Торпеда» на груди (5-6 р).
- 4.Скольжение на спине с различным положением рук (4-5 м).
- 5.«Сосчитай утонувшие предметы» - игра (4-5 р).
- 6.Игра «Буксир» - группой, используя пл. круги.
- 7.Свободные игры и плавание.

Занятие 12

Задачи: продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине; упражнять в прыжках с нырянием; воспитывать смелость; развивать силу ног.

Оборудование: обруч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну, помогая себе руками (1-2 м).
2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 2 м).
3. Скольжение на груди с произвольным положением рук (3-4 р).
4. «Торпеда» на груди (4-5 р).
5. «Стрела» на спине (2-3 р).
6. «Торпеда» на спине (4-5 р).
7. Подныривание под разделительную дорожку. (3-4 р).
8. «Винт» в обруче (3-4 р).
9. Самостоятельные игры с игрушками и плавание.

ЯНВАРЬ

Занятие 13

Задачи: продолжать учить правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», делать вдох и выдох в воду с поворотом головы; упражнять в скольжении и прыжках с нырянием; воспитывать настойчивость; развивать силу мышц.

Оборудование: игрушка-оса на палке, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно работать руками в стиле «Кроль» (4-5 м).
3. «Торпеда» на месте с выдохом (8-10 р).
4. Игра «Прыжок дельфина» (5-6 р).
5. Игра «Плавучие стрелы» на груди и на спине (по 5-6 р).
6. «Торпеда» на груди (4 р).
7. «Торпеда» на спине (4 р).
8. Игра «Оса» (2-3 м).
9. Самостоятельные игры и плавание.

Занятие 14

Задачи: учить выполнять гребковые движения руками, двигаясь спиной вперёд, делать повороты со спины на живот и наоборот во время скольжения; закреплять умение ритмично дышать, выполнять упражнения в воде с открытыми глазами.

Оборудование: мяч, маленькие надувные круги для игры «Сомбреро», очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну спиной вперёд, выполняя движения руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. Игра «Пузыри» при выдохе считать до 10 (3-4 р).
3. «Поплавок» (2-3 р).
4. «Медуза» (2-3 р).
5. Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р).
6. Игра «Сомбреро» - разучивание.
7. Игра «Передай мяч» (2-3 р).
8. Свободные игры и плавание.

Занятие 15

Задачи: учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; воспитывать организованность, настойчивость.

Оборудование: мелкие тонущие игрушки и предметы, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и назад (2-3 м).
2. «Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (5-6 раз, меняя руки).
3. Скольжение на груди, выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (3-4 м).
4. Игра «Я плыву» - согласовывать движения рук и ног, пытаюсь плыть способом «Кроль» на груди (5-6 м).
5. «Торпеда на месте с выдохом в воду» (8-10 р).
6. Игра «Водолазы» (2-3 м).
7. Игра «Винт» (3-4 м).
8. Свободные игры и плавание.

Занятие 16

Задачи: Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, плавать способом «Кроль» на груди; воспитывать желание хорошо выполнять упражнения.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль». (2-3 м).
2. Игра «Хоровод» - падать после подпрыгивания, отпустив руки товарищей (3-4 р).
3. Игра «Сосчитай пальцы» в парах (3-4 р).
4. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди с выдохом в воду и на спине (3-4 м).
5. Скольжение на груди – медленно сделать гребок одной рукой, задержать её около бедра, сделать то же другой рукой (6-8 р).
6. Медленное плавание способом «Кроль» (5-6 м).
7. Игра «Морской бой» (3-4 м).
8. Самостоятельные игры и плавание.

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

Задачи: совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль», воспитывать настойчивость.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м).
2. «Торпеда» на груди на месте с выдохом в воду (6-7 р).
3. «Стрела» на груди и на спине (по 5-6 р).
4. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).
5. «Морские звёзды» на груди и на спине (по 2-3 р).
6. Скольжение на груди с работой рук (3-4 м).
7. Скольжение на груди; работая ногами, медленно выполнить 3-4 гребка руками (перед выполнением показать упражнение в медленном темпе, затем предложить выполнить детям 1 раз и разобрать ошибки, после чего выполнить 3-4 раза).
8. Свободное плавание, игры с игрушками.

Занятие 18

Задачи: совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; учить согласовывать движения рук и ног. Воспитывать настойчивость.

Оборудование: гимнастические палки, мал, резиновый мяч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. Прыжки на месте с высоким выпрыгиванием из воды и глубоким погружением с выдохом (6-8 р).
3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-8 р).
4. Плавание способом «Кроль» (5-6 м).
5. Игра «На буксире» - предложить детям усложнить игру – тянуть по две «баржи» - двое детей держатся за гимн. палку (3-4 м).
6. Игра «Передай мяч» (2р).
7. Свободное плавание, игры по желанию.

Занятие 19

Задачи: закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо плавать.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки около бортика с высоки выпрыгиванием и приседанием на дно (5-6 р).
2. Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд, работая руками в стиле «Кроль» и выполняя вдох – выдох в воду (1-2 м).
3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (3-4 м).
4. Скользить на груди, выполняя гребки руками в медленном темпе, обращая внимание на правильность выполнения движения (2-3 м).
5. Скольжение с помощью рук и ног, задержав дыхание, затем пытаться сделать вдох-выдох «на плаву» (5-6 м).
6. Игра «Морской бой» (2-3 р).
7. Свободные игры и плавание.

Занятие 20

Задачи: продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди, делать правильный выдох в воду «на плаву»; закреплять правила поведения на воде.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну, опустив лицо в воду, выполняя гребки руками и делая вдох-выдох, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м).
2. Игра «Насос» (по 5-6 приседаний).
3. «Торпеда» на месте (2-3 м).
4. Скольжение на груди, работая руками (2 раза по всей длине бассейна).
5. Скольжение на груди, работая ногами (2 раза по длине бассейна).
6. Скольжение на спине, работая ногами, сделать несколько медленных гребков руками (2 раза по длине бассейна).
7. Игра «весёлые дельфины» (3-4 р).
8. Плавание способом «Кроль» на груди (5-7 м).
9. Свободные игры и плавание.

МАРТ

Занятие 21

Задачи: продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди; упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном положении тела на воде; воспитывать решительность, настойчивость.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд «Кто быстрее?» (2-3 м).
2. Держась руками за поручень и вытянув тело по поверхности воды, обрабатывать вдох – выдох в воду, поворачивая голову в сторону (6-8 р).
3. «Торпеда» на груди и на спине (по 2 раза по ширине бассейна).
4. Скольжение на груди, выполняя медленные гребки руками, обращая внимание на правильность выполнения движений (2-3 м).
5. Игра «Я плыву» - проплыть по длине бассейна от борта к борту на груди (2 раза).
6. Свободное плавание, индивидуальное обучение плаванию (8-10 м).
7. Самостоятельные игры.

Занятие 22

Задачи: учить свободно переворачиваться в воде; совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами; ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать смелость, выносливость.

Оборудование:

1. Ходьба, погрузившись в воду по плечи и выполняя гребки руками в стиле «Кроль», затем то же из положения «Стрела» (3-4 м).
2. «Винт» (4-5 р).
3. «Торпеда» на груди и на спине (по 3-4 р).
4. Игра «Водолазы» (2-3 м).
5. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).
6. Игра «Пловцы» (5-6 м).
7. Показать детям способ плавания «Кроль» на спине в медленном темпе движения руками и ногами, проплыть от борта к борту, предложить детям попробовать.
8. Свободные игры.

Занятие 23

Задачи: продолжать учить правильному дыханию, упражнять в скольжении и плавании способом «Кроль»; продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать ловкость.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Взявшись руками за поручень, вытянуться на воде, сделать выдох в воду, повернуть голову в сторону – вдох (8-10 р).
2. Игра «Плавучие стрелы» (2-3 м).
3. Игра «Морские звёзды» на спине (2-3 р).
4. Плавание способом «Кроль» (5-6 м) – требовать от детей правильности выполнения движений.
5. Держась руками за поручень, выполнять движения ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).
6. Выполнять движения руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).
7. Попробовать проплыть поперёк бассейна способом «Кроль» на спине.
8. Свободное плавание и игры.

Занятие 24

Задачи: закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами; упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине; закреплять умение свободно переворачиваться в воде. В игре воспитывать ловкость.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком с борта.
2. Несколько прыжков с борта с погружением (1-2 м).

3. Игра «Водолазы» (3-4 м).
4. Игра «Я плыву» способом «Кроль» в форме эстафеты (2 р).
5. «Винт» (по 4-5 р).
6. «Кроль» на спине (индивидуальное обучение).
7. Самостоятельные игры и плавание.

АПРЕЛЬ

Занятие 25

Задачи: учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; следить за качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде.

Оборудование: мяч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки с борта в воду с полным погружением (1-2 м).
2. Игра «Плавучие стрелы» (3-4 м).
3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» в ускоренном темпе, одновременно делать вдох – выдох в воду (4-5 м).
4. «Торпеда» на спине (5-6 р).
5. Игра «Я плыву» (плавать парами на скорость, начало по сигналу, плаваем в произвольном стиле) (5-6 м).
6. Игра «Передай мяч» (2-3 р).
7. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).
8. Свободное плавание, игры, индивидуальная работа («Кроль» на спине)

Занятие 26

Задачи: учить правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; вызывать желание научиться плавать; воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну, вода до плеч, выполняя движения руками в стиле «Кроль» вперёд лицом и вперёд спиной (2-3 м).
2. «Торпеда» на груди и на спине по 4-5 р).
3. «Насос» (по 5-6 погружений).
4. «Винт» (5 р).
5. Плавание способом «Кроль» на груди и на спине (5-6 м).
6. Расслабляющие упражнения: «Звезда» на груди и на спине, «Медуза» (3-4 м).
7. Свободные игры и плавание.

Занятие 27

Задачи: упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль»; закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать самостоятельность; развивать силу рук и ног.

Оборудование: разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком с бортика.
2. «Винт» (3-4 р).
3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).
4. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на спине (2-3 м).
5. Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно выполнять гребки руками в стиле «Кроль» (4-5 м).

6. Держась руками за поручень и работая ногами, отрабатывать дыхание, как при плавании способом «Кроль» (3-4 м).
7. «Я плыву» способом «Кроль», «Кроль» на спине - игра-эстафета (5-6 м).
8. Свободное плавание, игры с игрушками, индивидуальное обучение.

Занятие 28

Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша; упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног.

Оборудование: разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком с бортика.
 2. Работая руками в стиле «Кроль» проплыть поперёк бассейна от борта к борту 4 раза.
 3. Работая руками в стиле «Кроль» на спине проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза.
 4. Работая ногами в стиле «Кроль», руки вытянув над головой, проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза.
 5. То же, в стиле «Кроль» на спине.
 6. «Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна (по 2-3 р).
 7. «Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м).
- Свободное плавание и игры по желанию детей.

МАЙ

Занятие 29

Задачи: учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; следить за качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде.

Оборудование: мяч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

9. Прыжки с борта в воду с полным погружением (1-2 м).
10. Игра «Плавучие стрелы» (3-4 м).
11. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» в ускоренном темпе, одновременно делать вдох – выдох в воду (4-5 м).
12. «Торпеда» на спине (5-6 р).
13. Игра «Я плыву» (плавать парами на скорость, начало по сигналу, плаваем в произвольном стиле) (5-6 м).
14. Игра «Передай мяч» (2-3 р).
15. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).
16. Свободное плавание, игры, индивидуальная работа («Кроль» на спине)

Занятие 30

Задачи: учить правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; вызывать желание научиться плавать; воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

8. Ходьба по бассейну, вода до плеч, выполняя движения руками в стиле «Кроль» вперёд лицом и вперёд спиной (2-3 м).
9. «Торпеда» на груди и на спине 9 по 4-5 р).
10. «Насос» (по 5-6 погружений).
11. «Винт» (5 р).
12. Плавание способом «Кроль» на груди и на спине (5-6 м).
13. Расслабляющие упражнения: «Звезда» на груди и на спине, «Медуза» (3-4 м).
14. Свободные игры и плавание.

Занятие 31

Задачи: упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль»; закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать самостоятельность; развивать силу рук и ног.

Оборудование: разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

9. Вход в воду прыжком с бортика.

10. «Винт» (3-4 р).

11. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).

12. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на спине (2-3 м).

13. Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно выполнять гребки руками в стиле «Кроль» (4-5 м).

14. Держась руками за поручень и работая ногами, отрабатывать дыхание, как при плавании способом «Кроль» (3-4 м).

15. «Я плыву» способом «Кроль», «Кроль» на спине - игра-эстафета (5-6 м).

16. Свободное плавание, игры с игрушками, индивидуальное обучение.

Занятие 32

Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша; упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног.

Оборудование: разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

8. Вход в воду прыжком с бортика.

9. Работая руками в стиле «Кроль» проплыть поперёк бассейна от борта к борту 4 раза.

10. Работая руками в стиле «Кроль» на спине проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза.

11. Работая ногами в стиле «Кроль», руки вытянув над головой, проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза.

12. То же, в стиле «Кроль» на спине.

13. «Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна (по 2-3 р).

14. «Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м).

Свободное плавание и игры по желанию детей.

Каждое занятие включает элементы лечебного плавания: упражнения на дыхание, скольжение, лежание.

