

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **стр.** |
|  | | |
| **I.** | **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** |  |
|  | Введение | 2 |
|  | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Цель и задачи реализации программы | 4 |
| 1.2. | Принципы обучения плаванию | 5 |
| 1.3. | Формы, методы, этапы и средства обучению плаванию | 6 |
| 1.4. | Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста | 9 |
| 1.5. | Планируемые результаты | 11 |
|  | | |
| **II.** | **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 2.1. | Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области  «Физическое развитие» | 13 |
| 2.2. | Перспективное планирование организованной образовательной деятельности для детей от 2 до 8 лет. | 14 |
| 2.3. | Организация непосредственно образовательной деятельности | 26 |
| 2.4. | Виды занятий, используемые на занятиях | 26 |
| 2.5. | Учебно-тематический план | 27 |
| 2.6. | Целевые ориентиры | 28 |
|  | | |
| **III.** | **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 3.1. | Организация образовательной деятельности по плаванию | 29 |
| 3.2. | Основные направления коррекционно-развивающей работы по образовательной области «Физическое развитие» | 29 |
| 3.3. | Предметно-развивающая среда бассейна | 30 |
| 3.4. | Материально-технические условия | 30 |
| 3.5. | Взаимодействие с родителями воспитанников | 30 |
| 3.6. | Взаимодействие со специалистами ДОУ | 32 |
| 3.7. | Интеграция национально-регионального компонента в образовательный процесс | 33 |
| 3.8. | Правила посещения бассейна | 35 |
| 3.9. | Используемый перечень программ, технологий, пособий | 36 |

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Введение.**

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

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

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

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

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

**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа является компонентом 2-ой части основной образовательной программы МАДОУ формируемой участниками образовательного процесса и разработана на основе:

* примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
* парциальной программы Вороновой Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду», которая не противоречит задачам и принципам Примерной образовательной программой дошкольного образования, а также в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЭ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа - образовательным программа дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1014 г. Москва);

- «Санитарно-эпидемиологические правила, нормативы и требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (далее СанПиН 2.4.1.3049-13; начало действия документа - 30.07.2013);

- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида «Сказка».

Рабочая Программа разрабатывалась в учётом основной общеобразовательной программы дошкольного образования МАДОУ ДСКВ «Сказка», г. Покачи, на основе спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей 3-8 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему рассчитанную на один учебный год - 33 недели.

**Срок освоения программы**: 4 года.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Разработчиками программы являются заместитель заведующего по учебно-воспитательной работе Староверова Е.В., инструктор по физической культуре Бутова О.В., инструктор по физической культуре Пинькова М.В.

* 1. **Цель и задачи реализации программы.**

**Цель программы:** закаливание, укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение их плаванию.

**Задачи:**

1. *Оздоровительные задачи:*

♦ Укрепить здоровье ребенка.

♦ Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

1. *Образовательные задачи:*

♦ Формировать двигательные умения и навыки.

♦ Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

1. *Воспитательные задачи:*

♦ Воспитывать двигательную культуру.

♦ Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.

♦ Воспитывать заботу о своем здоровье.

1. *Коррекционные задачи:*

♦ Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.

♦ Формировать правильную осанку.

* 1. **Принципы обучения плаванию**

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

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

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

4. НАГЛЯДНОСТЬ. Объяснение сопровождающееся показом упражнений, а также применение наглядных пособий - схем, плакатов и т.д.

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

**1.3. Формы, методы, этапы и средства обучению плаванию**

**Формы обучения.**

Наилучшей формой занятий является подгрупповая. Для занятий в бассейне, детей разделяют на две подгруппы, численностью по 6-7 человек (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т. е от размера самой ванны бассейна). Комплектуя их, уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

**Методы.**

К основным методам обучения технике плавания относятся:

♦ словесные методы;

♦ наглядные методы;

♦ метод раздельного и целостного изучения техники плавания (показ упражнения и отдельных его элементов);

♦ практические методы.

*Словесные методы.*

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

*Наглядные методы.*

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

В структуре занятия по плаванию демонстрация новых упражнений проводится на суше, так как здесь лучше слышна речь инструктора и дети не замерзают без движений.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении движений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупреждать и исправлять ошибки.

*Практические методы.*

Основным практическим методом является метод упражнения.

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

**Этапы обучения** (условные):

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

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

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

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

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:— ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

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

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

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

**Средства.**

В качестве основных средств при обучении плаванию используются физические упражнения.

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

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

♦ общеразвивающие и специальные физические упражнения;

♦ подготовительные упражнения по освоению с водой;

♦ игры и развлечения на воде;

♦ упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания.

*Общеразвивающие и специальные упражнения.*

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

♦ упражнения (бег, ходьба, упражнения стоя на месте — наклоны, приседания, повороты, упражнения на гибкость);

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

*Подготовительные упражнения по знакомству с водой.*

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

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

* 1. **Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста**

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает пять возрастных ступеней физического и психического развития детей:

1) ранний возраст (дети 2-3 лет);

2) дети 3-4 лет;

3) дети 4-5 лет;

4) дети 5-6 лет;

5) дети 6-8 лет.

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

*В младшем дошкольном возрасте* мы направляем свои усилия на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приёмам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

*Для детей 4-5 лет* основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

*У детей 5-6 лет* развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

*Для детей 6-8* лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

**Особенности физического воспитания и развития детей 2-3 лет.**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарата развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активности, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

**Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.**

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

**Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.**

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

**Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет*.***

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствием, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

**Особенности физического воспитания и развития детей 6-8 лет.**

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

* 1. **Планируемые результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **3-4 года** | * Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень и без поддержки, на носках, спиной вперед, приставным шагом; * Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении; * Действия с предметами: плавательной доской, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде). * Погружения в воду до плеч, шеи, подбородка, глаз. * Погружения в воду с головой, задерживая дыхания, с выдохом в воду, дуть на воду. * Скольжения на животе - держась за руки преподавателя, держась за плавательную доску. |
| **4-5 лет** | * Передвижения в воде шагом: на носках; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колен; спиной вперед; с заданиями (руки к плечам, вперед, вверх, с остановкой по сигналу и т.п). * Передвижения в воде бегом: в колонне по одному; парами; на носках.   ♦ Передвижения прыжками: на обеих ногах; со сменой ног; с поворотом кругом.   * Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. * Скольжения на животе - держась руками за поручень; за плавательную доску; лежать на воде свободно: принять положения «звездочка», «медуза». |
| **5-6 лет** | * Передвижение в воде шагом, бегом, прыжками с движениями рук постепенным усложнением условий. * Погружения в воду с опорой, держась за бортик. Полное погружение без опоры с закрытыми глазами и попытками открывать глаза. * Скольжение на груди без и с работой ног; с опорой о поручень, плавательную доску. * Скольжение на спине - с опорой о плавательную доску; лежать на спине; скользить на спине отталкиваясь от бортика. |
| **6-8 лет** | ♦Передвижения в воде шагом: гимнастический шаг; приставной шаг; шаг продольной и поперечной «змейкой».  ♦Передвижения в воде бегом: в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед.  ♦Прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед.  ♦Погружения в воду: с головой; собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; нырять.   * Скольжение на животе с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания. * Скольжение на спине с работой ног, сочетать движение рук и ног и дыхания. |

*Программа подразумевает:*

Умение осознанно использовать различные виды движений на воде. Плавать разными способами. Интерес к данному виду деятельности.

*Ожидаемые результаты:*

- Преодоление водобоязни.

- Освоение различных видов движений в воде.

- Повышение эмоционально-положительного тонуса в течении длительного времени

- Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которая проводится в рамках педагогического мониторинга в ходе наблюдений за активностью детей при выполнении упражнений в бассейне. Мониторинг индивидуального развития детей проводиться два раза в год - в октябре и апреле.

*Результаты педагогической диагностики используются для:*

1) индивидуализации образования, т. е. поддержки ребенка, построения его образовательной траектории, коррекции особенностей его развития;

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности создаются педагогические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

1. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**
   1. **Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области**

**«Физическое развитие»**

*Цель:* приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем 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; 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.).

* 1. **Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре (плавание)**

**для детей 2-3 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| **ОКТЯБРЬ** | Ознакомить детей с помещением бассейна. | Посещение бассейна с ознакомлением правил поведения. | Подготовка к посещению бассейна, показ приёмов самообслуживания. | Посещение занятий со старшими детьми.  Индивидуальная работа. |
| **НОЯБРЬ** | Спускать в воду по лесенке с поддержкой. | Ходьба в воде с поддержкой о бортик.  Индивидуальная работа. | Окунаться в воду вместе с воспитателем.  Игра «Умойся». | Окунаться в воду с поддержкой.  Игра «Поймай рыбку». |
| **ДЕКАБРЬ** | Спускаться в воду по лесенке с поддержкой.  Ходьба и бег по дну бассейна  «Пойдем все вместе со мной».  Окунаться с поддержкой.  Свободные действия с предметом. | Спускаться в воду по лесенке по возможности без поддержки.  Ходьба и бег по дну бассейна.  «Добежим до переходика».  Окунаться по возможности без поддержки  Игра «Умойся». | Входить в воду самостоятельно.  Ходьба – «Все, все подойдите ко мне».  Игра «Принеси рыбку».  Свободные игры с предметами.  Индивидуальная работа. | Входить в воду без поддержки.  Ходьба в определенном направлении.  Игра «Догони шарик».  Свободные игры с игрушками.  Индивидуальная работа. |
| **ЯНВАРЬ** | Входить в воду и окунаться с поддержкой.  Хлопать ладошками по воде.  Бросать мячик перед собой.  Приносить игрушки по просьбе.  Индивидуальная работа. | Входить в воду, самостоятельно окунаться  Хлопать по воде, пытаться удержать воду в ладошках.  Бросать и догонять мячик.  Игра «Догони мяч».  Игра «Приносить мяч воспитателю». | Войти в воду, приседая по пояс.  Ходьба по дну бассейна с парой.  Игра «Попрыгаем как зайчики».  Окунаться, приседая по шею.  Свободные игры с передвижением.  Индивидуальная работа. | Войти в воду и окунуться самостоятельно.  Ходить по дну, взявшись за руки  Игра «Поскачем, как мяч».  Дойти до противоположной стороны бассейна за игрушкой.  Игра «Принеси игрушку». |
| **ФЕВРАЛЬ** | Садиться в воду и вставать.  Игра «Сделаем дождик».  Ходьба по кругу.  Приседать в воду.  Бег по дну «Кто убежит».  Свободные игры с предметами. | Погружаться в воду, присаживаясь.  Брызгать воду на себя.  Игра «Хоровод».  Приседать в воду по сигналу.  Игра «Кораблики».  Индивидуальная работа. | Пытаться принимать горизонтальное положение.  Скользить по воде с поддержкой за руки.  Умывать лицо, наклонившись.  Расходиться по бассейну по команде и возвращаться назад. | Игра «Доползи до игрушки».  Скользить по воде с поддержкой под живот.  «Сделать дождик», наклонившись над водой.  Игра «Рыбки, домой». |
| **МАРТ** | Ходьба и бег по дну бассейна.  Игра «Маленькие и большие ножки».  Стоя в кругу, приседать в воду.  Погружаться в воду до подбородка, до пояса.  Ложиться на воду из приседа.  Игра «Бегом за мячом».  Индивидуальная работа. | Ходьба по дну бассейна в различных направлениях.  Окунаться – игра «островки».  Погружение в воду.  Игра «нос утонул».  Ложиться на воду, вытягивая ноги, упор о дно бассейна.  Игра «Принеси игрушку». | Ходьба по дну бассейна на руках, ноги вытянуты.  Игра «Рыбки резвятся».  Пытаться посмотреть в воду как в зеркальце.  Свободные игры с игрушками.  Индивидуальная работа. | Ходьба по дну бассейна - «Крокодилы».  Окунать все лицо в воду, стоя на коленях.  Игра «Смелые ребята».  Выбегать из воды самостоятельно.  Индивидуальная работа. |
| **АПРЕЛЬ** | Подпрыгивать и приседать в воду.  Приседать, опуская лицо в воду.  Наклоняться вперед, ложиться на воду.  Ходить по кругу, бегать по кругу, держась за руки.  Свободное плавание. | Опираться руками о воду, подпрыгивая - игра «Мячики».  Окунать лицо в воду самостоятельно.  Лежание на воде - игра «Карусель».  Свободные передвижения с предметами.  Индивидуальная работа. | Передвигаться в разных направлениях.  Стоя поливать воду на руки, плечи, лицо.  Приседать и выпрыгивать из воды как можно выше.  Ползать по дну бассейна.  Игра «Волны на море». | Игра «Догоните меня».  Стоя в кругу «сделай дождик», не вытирая лицо.  Игра «Кто выше».  Передвигаться «крокодильчиками».  Свободные игры с игрушками. |
| **МАЙ** | Погружение в воду.  Игра «Поймай лодочку».  Окунаться в обруч, держась за него.  Сесть на дно бассейна, поднимая вверх ног | Погружение всего лица в воду в ограниченное пространство (ладоши).  Упражнение «Моем носик».  Сесть на дно, поработать ногами.  Игра «Фонтан». | Входить в воду самостоятельно.  Ходьба в различных направлениях.  дуть в воду, наклонившись.  Поднимание ног, лёжа на животе с опорой.  Индивидуальная работа. | Ходьба, высоко поднимая ноги - «Цапли».  Погрузиться до подбородка – упражнение «Остуди чай».  Лежание на животе с опорой. |

**Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре (плавание) для детей 3-4 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| **ОКТЯБРЬ** | Входить в воду самостоятельно.  Ходьба и бег вдоль бассейна с опорой. Приседать – выпрыгивать «Лягушки».  Поливать воду на руки, плечи, лицо.  Упражнение «Мешать воду носом».  Свободные игры с передвижением.  Индивидуальная работа. | Ходьба и бег в разных направлениях без опоры.  Игра «Мячики».  Умываться, опуская нос в воду.  Игра «Хоровод».  Игра «Принеси игрушку».  Индивидуальная работа. | Входить в воду осторожно.  Прыгать с продвижением вперед вдоль бортика.  Брызгать воду в лицо.  Приседать, окунувшись до носа.  Передвигаться от бортика к бортику.  Игра «Солнышко и дождик».  Индивидуальная работа. | Соблюдать правила при входе в воду.  Прыгать с продвижением в разных направлениях.  Упражнение «Помешать воду носом».  Игра «Лодочки плывут».  Передвигаться то медленно, то быстро по команде.  Свободное плавание.  Индивидуальная работа. |
| **НОЯБРЬ** | Входить в воду самостоятельно.  Ходьба и бег в разные стороны.  Поочередное приседание в парах.  Лежание с упором о дно на прямых руках – «Крокодильчики».  Поднимание ног назад с опорой.  Свободное передвижение с игрушками.  Индивидуальная работа. | Игра «Найди себе пару».  Передвижение по дну бассейна на руках - «Крокодильчики».  Упражнение «Насос».  Игра «Поймай рыбку».  Индивидуальная работа. | Входить в воду самостоятельно.  Ходьба и бег парами в указанном направлении.  Работа ног вверх-вниз.  Прыжки из воды «Кто выше».  Игра «Карусели».  Индивидуальная работа. | Ходьба и бег парами в разных направлениях.  Движение ног, имитируя кроль на груди.  Погружение с головой в воду.  Игра «Бегом за мячом».  Индивидуальная работа. |
| **ДЕКАБРЬ** | Войти в воду и окунуться.  Ходьба, разгребая воду руками.  Приседания до подбородка.  Выход в воду.  Прыжки из воды, опираясь руками о воду.  Игра «Карусель».  Индивидуальная работа. | Окунаться в воду самостоятельно.  Упражнение «Лодочки плывут».  Упражнение «Остуди чай».  Приседать и выпрыгивать из воды.  Игры с плавающими игрушками.  Индивидуальная работа. | Бег вдоль бортика, разгребая воду руками.  Прыгать вперед – игра «Воробышки».  Дуть в воду – «Круги и воронка» работа ног, как кролем на спине.  Игра «Кораблики».  Индивидуальная работа. | Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук.  Окунаться в воду с головой.  Дуть на воду – «Остуди чай».  Игра «Фонтанчик».  Погружение по сигналу преподавателя.  Индивидуальная работа. |
| **ЯНВАРЬ** | Окунаться самостоятельно.  Перебежки на другую сторону.  Игра «Волны на море».  Погружение в воду парами.  Игра «У кого больше пузырей».  Свободная игра с большим мячом .  Индивидуальная работа. | Вход в воду самостоятельно.  Хлопки по воде, двигая ладони по разному.  Ира «Насос».  Выходи на воду.  Игра «Найди свой домик».  Индивидуальная работа. | Различная ходьба в воде.  Бег за игрушками.  Дуть на игрушки.  Игра «Спрячемся под воду».  Попытаться сделать выдох в воду.  Индивидуальная работа. | Ходьба, наклонившись вперед-«Ледокол».  Бег за игрушками с опорой руками о воду.  Дуть на игрушки с продвижением вперед.  Погружаться в воду в хороводе.  Игра «Переправа».  Индивидуальная работа. |
| **ФЕВРАЛЬ** | Войти в воду самостоятельно.  Выпрыгивать из воды с опорой.  Погружение в воду с головой.  Движения руками влево – вправо.  Вдох, выдох в воду.  Игра «Карусели».  Индивидуальная работа. | Произвольно плавать и играть.  Прыжки с опорой.  Упражнение «Полоскание белья».  Упражнение «Пузыри».  Игра «Солнышко и дождик».  Индивидуальная работа. | Окунаться самостоятельно.  Ходьба по бассейну в разных направлениях.  Отплывать от бортика подальше.  Брызгать на себя и на товарищей.  Приседать, погружаясь в воду с головой.  Подпрыгнуть и упасть в воду.  Игра «Кто выше».  Индивидуальная работа. | Самостоятельно входить в воду.  Упражнение «Лодочки плывут».  Хлопки по воде - «Сделаем дождик».  Упражнение «Спрячемся под воду».  Догонять плавающие игрушки, приносить в определенное место.  Свободные игры.  Индивидуальная работа. |
| **МАРТ** | Окунаться и брызгаться самостоятельно.  Ходьба и бег по бассейну высоким с подъёмом колена.  Передвижение парами.  Упражнение «Насос».  Свободные игры с игрушками.  Индивидуальная работа. | Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками.  Упражнение «Найди себе пару»  Игра «Какая пара переправится быстрее».  Играть с игрушками парами.  Индивидуальная работа. | Смело входить в воду.  Ходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками вперёд.  Погружение в воду до глаз, с головой Приседать, обхватив колени.  Игра «Поймай рыбку».  Индивидуальная работа. | Ходьба и бег поперёк бассейна.  Упражнение «Ледокол».  Упражнение на дыхание «У кого больше пузырей».  Приседать, охватив колени.  Произвольные действия в воде.  Индивидуальная работа. |
| **АПРЕЛЬ** | Окунаться до шеи, до подбородка самостоятельно.  Всплывать и лежать на воде.  Упражнение на дыхание.  Игра «Переправа».  Индивидуальная работа. | Смело входить в воду.  Упражнение «Кто выше».  Пытаться выполнять «Звёздочку».  Ходьба и бег с отгребанием воды руками назад.  Приносить игрушки по команде.  Индивидуальная работа. | Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку.  Пытаться выполнить упражнение «Поплавок»», «Медуза».  Смотреть в воду на себя и предметы.  Упражнение «Поймай рыбку».  Свободные игры.  Индивидуальная работа. | Окунаться, делая выдох в воду.  Ходьба и бег, держась за игрушку.  Лежание на воде, держась за игрушку.  Игра «Пузыри», «Ледокол».  Индивидуальная работа. |
| **МАЙ** | Приседать, погружаясь с головой с выдохом.  Поднимать игрушки со дна бассейна.  Ходьба и бег с упором руками о воду.  Лежание на груди с опорой.  Игра «Найди себе пару».  Индивидуальная работа. | Окунаться с выходом в воду.  Открывание глаз в воде.  Упражнение «Лодочки плывут».  Пытаться скользить с помощью.  Игра «Карусели».  Индивидуальная работа. | Вход в воду смело.  Открывание глаз в воде.  Выдохи в воду с опорой.  Скольжение на груди.  Упражнение «Поплавок».  Лежание на спине с помощью рук.  свободные игры.  Индивидуальная работа. | Окунаться самостоятельно.  Игра «Достань игрушку».  Погружение с головой с выходом.  Упражнение «Поплавок», «Медуза».  Выдохи в воду.  Игра «Найди себе пару».  Индивидуальная работа. |

**Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре (плавание) для детей 4-5 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| **ОКТЯБРЬ** | Входить в воду самостоятельно.  Ходьба и бег с игрушкой в одном направлении.  Окунаться, стоя в кругу.  игра «Невод».  Индивидуальная работа. | Окунаться самостоятельно.  Ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях.  Выпрыгивание из воды.  Игра «Солнышко и дождик».  Индивидуальная работа. | Погружение в воду с головой.  Ходьба и бег, останавливаясь по сигналу.  Прыжки с продвижением вперёд «Воробышки».  Игра Мы веселые ребята».  Индивидуальная работа. | Погружение в воду с головой, задержав дыхание.  Ходьба и бег, меняя направление.  Игра «Покажи пятки».  Игра «Карусель».  Индивидуальная работа. |
| **НОЯБРЬ** | Ходить от бортика к бортику.  Приседание в воду с опорой.  Игра «Мы веселые ребята».  Лежание на груди с опорой, ноги вперед.  Самостоятельные игры с игрушками.  Индивидуальная работа. | Ходьба и бег, помогая руками.  Подпрыгивание, отталкиваясь руками «Кто выше».  Лежание на спине с опорой.  Игра «Невод».  Самостоятельное плавание.  Индивидуальная работа. | Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперёд.  Бег, падая в воду по сигналу.  Погружение в воду «Насос».  Игра «Сердитая рыбка».  Индивидуальная работа. | Ходьба по бассейну «Покатай лодочку».  Падение в воду, руки вперёд.  Погружение в воду до глаз.  Игра «Карусель».  Индивидуальная работа. |
| **ДЕКАБРЬ** | Бег «Лошадки» по бассейну.  Погружение с головой у опоры.  Выдох в воду с пузырями.  Открывание глаз в воде.  Лежание на груди с упором на руки, двигая ногами.  Игра «Карусели», «Бегом за мячом».  Индивидуальная работа. | Ходьба поперёк бассейна в полуприседе с упором об игрушку.  Хлопки по воде.  Движение рук в воде вправо-влево.  Присед, обхватив колени.  Проходить в обруч, окунаясь.  Лежание на груди с опорой.  игра «Медвежонок Умка и рыбки».  Индивидуальная работа. | Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рук.  приседание, выдохи в воду.  Движение ног с опорой.  Ходьба на руках с движением ног.  Прыжки от бортика к бортику.  Подпрыгивание в обруч.  Игра «Жучок – паучок».  Индивидуальная работа. | Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рук.  Упражнение «Кто быстрее».  Подпрыгивание в обруч.  Приседание, выдохи в воду.  Свободные передвижения по бассейну.  Индивидуальная работа. |
| **ЯНВАРЬ** | Погружение с головой с выдохом.  Ходьба друг за другом, разгребая воду руками, приставными шагом.  Пытаться делать «поплавок».  лежание на груди с работой ног с опорой.  Упражнение «Буксир».  Игра «Караси и щука».  Индивидуальная работа. | Падать в воду с разбега.  Пытаться скользить на груди  упражнение «Насос».  Игра «На буксире» с движением ног.  открывание глаз в воде.  выдох в воду.  Игра «Мы веселые ребята».  Индивидуальная работа. | Ходьба спиной вперёд.  Упражнение «Полоскание белья».  Погружение в воду с выдохом.  Скольжение на груди.  Попеременные движения ног с опорой.  пытаться скользить на спине.  Игра «Хоровод».  Индивидуальная работа. | Ходьба и бег по бассейну разными  способами.  Выдохи в воду.  упражнение «Стрела».  Движение ног с опорой.  Погружение в воду с головой.  свободные игры с мячом.  Индивидуальная работа. |
| **ФЕВРАЛЬ** | -Самостоятельно окунаться.  -Бег и ходьба в разных направлениях по сигналу.  -Упражнение «Медуза».  -Упражнение «Звезда».  -Упражнение «Поплавок».  -Лежание на груди.  -Скольжение с выдохом.  -Игра «Поезд в туннель».  -Индивидуальная работа. | Упражнение за задержку дыхания с опорой.  Погружение с головой, с выдохом.  Лежание на груди.  Разными способами.  Лежание на спине.  Скольжение на груди.  Игра «Оса».  Самостоятельное плавание.  Индивидуальная работа. | Бег парами.  Упражнение «Насос».  Работа ног с опорой.  Лежание на спине.  Выдохи в воду.  Скольжение на груди с выдохом.  Игра «Поезд в туннель».  Индивидуальная работа. | Ходьба и бег парами в разных направлениях.  Работа ног с опорой.  Лежание на спине.  Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок».  Самостоятельное плавание с игрушками.  Индивидуальная работа. |
| **МАРТ** | Падать в воду по сигналу.  Упражнение на лежание по сигналу.  Скольжение на груди с выдохом.  Работа ног с опорой.  В кругу выдохи в воду.  Игра «Мы веселые ребята».  Индивидуальная работа. | Падать в воду самостоятельно.  Погружение в воду с головой.  Работа ног с опорой.  Бег парами.  Скольжение на груди.  Скольжение на спине.  Игра «Смелые ребята».  Индивидуальная работа. | Открывание глаз в парах.  Бег, догоняя свою пару.  Скольжение с игрушкой на груди.  Скольжение на груди с выдохом в воду.  Игра «Винт», «Водолаз».  Индивидуальная работа. | Бег с самостоятельным падением в воду.  Скольжение на груди.  Скольжение на спине.  Игра «Щука».  Свободное плавание.  Индивидуальная работа. |
| **АПРЕЛЬ** | Окунаться с головой.  Бег за игрушкой.  Дуть на игрушку.  Выдохи в воду.  Скольжение на груди с .предметом с Работой ног.  Выпрыгивать из воды.  Гребки руками, стоя на дне.  игра «Смелые ребята».  Индивидуальная работа. | Произвольно окунаться.  Выдохи в воду с поворотом головы  согласование работы ног с дыханием на груди  скольжение на спине  гребки руками стоя  игра «Фонтан»  Индивидуальная работа | Подпрыгивание в обруч.  лежание на груди с опорой движения ног с выдохом.  садиться на дно.  плавание на груди с движением ног.  Игра «Море волнуется».  Индивидуальная работа. | Лежание на груди.  движение ног в кроле.  выдохи в воду с поворотом головы.  скольжение на груди с работой ног.  игра «Поезд в туннель».  Индивидуальная работа. |
| **МАЙ** | Всплывание и лежание на воде по выбору.  Скольжение на груди.  Скольжение на спине.  Игра «Водолазы».  Индивидуальная работа. | Скольжение на груди с работой ног.  Подныривание под обруч.  Поднимание предметов со дна.  Свободные игры с мячом.  Индивидуальная работа. | Плавание на груди с работой ног с опорой.  Плавание на спине с работой ног с опорой.  Скольжение на груди с гребковыми движениями рук.  Свободные игры.  Индивидуальная работа. | Скольжение на груди и на спине с гребковыми движениями рук  Выдохи в воду с поворотом головы.  Свободное плавание.  Индивидуальная работа. |

**Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре (плавание) для детей 5-6 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| **ОКТЯБРЬ** | Ходьба парами, группой, держась за руки.  Упражнение «Полоскание белья».  Умыться, полить воду на лицо.  Погружение до подбородка.  Игра «Цапли», «Карусели».  Индивидуальная работа. | Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину.  Упражнение «Волны на море».  Поливание воды на голову.  Погружение до уровня носа.  Игра «Дровосек в воде», «Дождик лей».  Индивидуальная работа. | Вбежать в воду, окунувшись.  Ходьба спиной вперёд.  Прыжки из воды.  Передвижения по дну бассейна различными способами.  Упражнение «Нос утонул».  Игра «Мы - весёлые ребята».  Индивидуальная работа. | Бег по дну бассейна в различных направлениях.  Ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук.  Упражнение «Кто выше».  Передвижение – «Крокодилы».  Игра «Футбол в воде».  Индивидуальная работа. |
| **НОЯБРЬ** | Вбегать в воду, падая на нее.  Передвижение по дну назад.  Класть лицо в воду в ладоши.  Брызгать друг друга.  Движения ног.  Кроль на груди.  Игра «Волны на море».  Индивидуальная работа. | Падать на воду.  Передвижение по дну боком.  Класть лицо в воду, задержав дыхание.  Ходить парами.  Движение ног.  Кроль на груди.  Игра «Фонтан».  Индивидуальная работа. | Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики».  Выдох в воду по сигналу.  Работа ног на спине упор о дно бассейна.  Упражнение «Остуди чай».  Игра «Бегом за мячом», «Коробочка».  Индивидуальная работа. | Брызгаться, окунаясь в воду.  По сигналу задерживать дыхание в воде.  Движения ног с опорой.  Погружение с головой.  Игра «Карасик и щука».  Свободное плавание.  Индивидуальная работа. |
| **ДЕКАБРЬ** | Вход парами.  Погружение вводу с выдохом парами.  Погружение с открыванием глаз.  Движение ног с опорой.  Упражнение «У кого больше пузырей».  Игра «Переправа».  Индивидуальная работа. | Самостоятельно входить в воду.  Упражнение «Насос».  Упражнение «Достань игрушку-дельфинчик».  Лежание на груди с выдохом.  Выдохи в воду.  Игра «Байдарки», «Хоровод».  Индивидуальная работа. | Вбегать и окунаться.  Выдохи в воду с погружением парами.  Движения ног с опорой.  Поиск предметов в воде, открывая глаза.  Игра «Покажи пятки», «Невод».  Индивидуальная работа. | Окунаться самостоятельно.  Упражнение «Насос» с поворотом головы.  Работа ног с опорой и без.  Подныривание в обруч.  Игра «Пролезь в круг», «Карусели».  Индивидуальная работа. |
| **ЯНВАРЬ** | Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук.  Упражнение «Покажи пятки».  Попытка упражнения «Поплавок», «Медуза».  Игра «Поезд в туннель».  Индивидуальная работа. | Прыжки с продвижением вперёд.  Работа ног без опоры на спине.  Выдохи в воду при погружении и лежании на груди.  Игра «Коробочка», «Караси и щука».  Индивидуальная работа. | Свободное купание и плавание.  Игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята».  Индивидуальная работа. | Упражнение «Поплавок».  Погружение с головой с выдохом.  Приседание с выдохом в воду.  Ходьба на руках.  Игра «Тюлени», «На буксире».  Индивидуальная работа. |
| **ФЕВРАЛЬ** | Приседать, погружаясь в воду.  стоя, движения руками «Мельница».  Выполнять движения ног с помощью.  Упражнение «Поплавок».  Упражнение «Стрела».  Игра «Невод».  Индивидуальная работа. | Выдохи в воду, приседая.  Упражнение «Поплавок».  Упражнение «Стрела».  Лежание на спине.  Движения гребковые руками на спине.  Игра «Кто как плавает».  Индивидуальная работа. | Упражнение «Поплавок».  Упражнение «Звезда».  Лежание на спине.  Скольжение на груди.  Скольжение на спине.  Игра «Охотники и утка».  Индивидуальная работа. | Лежание на спине без опоры.  Движения ног с опорой.  Выдохи в воду с поворотом головы.  Скольжение на груди.  Свободное плавание.  Индивидуальная работа. |
| **МАРТ** | Скольжение на груди.  Скольжение на спине.  Выдохи в воду.  Сочетать движения ног с дыханием.  Игра «Караси и карпы».  Индивидуальная работа. | Плавание на груди с опорой.  Плавание на спине с опорой.  Движения ног в координации с дыханием.  Игра «Удочка», «Пятнашки».  Индивидуальная работа. | Скольжение на груди и на спине.  Движения ног с опорой.  Выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди.  В наклоне вперёд работа рук кролем.  Игра «Качели», «Торпеда».  Индивидуальная работа. | Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой.  Выдохи в воду.  Скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием.  Свободное плавание.  Индивидуальная работа. |
| **АПРЕЛЬ** | Скольжение на груди с выдохом.  Скольжение на спине с движениями ног.  Выдохи в воду.  Плавание на груди в координации дыхания.  игра «Хоровод», «Морской бой».  Индивидуальная работа | Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой.  Скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук.  Игра «Щука».  Индивидуальная работа. | Стоя, работа рук на груди, на спине.  Плавание с задержкой дыхания.  Скольжение на груди и на спине с движениями рук.  Игра «Пятнашки».  Индивидуальная работа. | Плавание с задержкой дыхания.  Работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине.  Выдохи в воду.  Игра «Кто кого?».  Индивидуальная работа. |
| **МАЙ** | Скольжение на груди с постепенным выдохом.  Скольжение на спине с движениями ног.  Выдохи в воду.  Игра «Винт», «Кувырок в воде» | Плавать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания.  Игра «Невод», «Караси и карпы».  Индивидуальная работа. | Плавание на груди и на спине на дальность.  Свободное плавание.  Индивидуальная работа. | Свободное плавание.  Игры по выбору.  Индивидуальная работа. |

**Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре (плавание) для детей 6-8 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| **ОКТЯБРЬ** | Лежать на спине.  Лежать на груди.  Упражнение на дыхание.  Прыжок в воду.  Игра «Поплавок», «Море волнуется».  Индивидуальная работа. | Лежание на груди.  скольжение на спине.  упражнение на дыхание «Дровосек в воде».  свободное плавание.  Индивидуальная работа. | Лежание на груди.  скольжение на спине.  упражнение на дыхание.  прыжок в воду с бортика (страховка).  игра «Тюлени», «Покажи пятки».  Индивидуальная работа. | Лежание на груди.  Скольжение на спине с различным положением рук.  Скольжение на груди.  Упражнение на дыхание.  Игра «Водолазы». |
| **НОЯБРЬ** | Скольжение на груди.  работа ногами на груди и спине у бортика.  Упражнение на дыхание.  прыжки в воду с бортика.  игра «Волны на море». | Скольжение на груди с дощечкой.  упражнение на дыхание.  свободное плавание.  игры (по желанию).  Индивидуальная работа. | Скольжение на спине с различным положением рук.  упражнение на дыхание.  работа ног у бортика.  игра «Смелые ребята».  Индивидуальная работа. | Скольжение на груди.  Прыжки в воду с бортика.  упражнение на дыхание.  игра «Сердитая рыбка».  Индивидуальная работа. |
| **ДЕКАБРЬ** | Работа ног на спине с опорой и без.  Упражнение на дыхание.  Игра «Перестрелка»  Игра «Поймай воду».  Свободное плавание.  Индивидуальная работа. | Работа ног на груди с опорой и без.  Скольжение на груди с работой рук в разных положениях.  Лежание на спине с опорой и без.  Игра «Водолазы».  Индивидуальная работа. | Лежание на спине.  Упражнение «Медуза».  Плавание на спине, координируя движения Упражнение на дыхание.  Игра «Фонтан».  Индивидуальная работа. | Лежание на спине без опоры.  Плавание на сине, координируя движения.  Игра «Караси и щука».  Свободное плавание.  Индивидуальная работа. |
| **ЯНВАРЬ** | Упражнение «Медуза».  Упражнение «Звездочка».  Плавание на спине в координации движения.  Упражнение на дыхание.  Игра «Коробочка». | Лежание на груди.  Скольжение на спине.  Игра «Мы ребята смелые».  Свободные игры с мячом.  Индивидуальная работа. | Лежание на груди.  Скольжение на спине.  Работа ног на груди.  Плавание на спине.  Упражнение на дыхание.  Свободное плавание. | Лежание на груди с опорой и без.  Скольжение на спине с опорой и без.  Скольжение на груди с опорой и без.  Игра «Весёлые подводники».  Индивидуальная работа. |
| **ФЕВРАЛЬ** | Работа ног на спине без опоры.  Скольжение на груди без опоры.  Упражнение на дыхание.  Игра «Карусели», «Сердитая рыбка».  Индивидуальная работа. | Работа ног на груди без опоры.  Упражнение «Медуза».  Движение рук на спине.  Прыжки из воды.  Игра «Футбол на воде». | Работа ног в скольжении на груди.  Упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда».  Прыжок вниз головой.  Игра «Море волнуется».  Индивидуальная работа. | Плавание на груди с движениями рук.  Упражнение на дыхание.  Работа ног с опорой и без.  Свободные игры с мячом.  Индивидуальная работа. |
| **МАРТ** | Плавание на груди с различными положениями рук.  Упражнение на дыхание.  Движение ног.  Прыжки в воду.  Игра «Футбол на воде». | Плавание на спине с различным положением рук.  Упражнение на дыхание.  Движение ног.  Прыжки в воду.  игра «Водное поле». | Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок».  Скольжение на груди и на спине с работой ног.  Свободное плавание.  Индивидуальная работа. | Обучение игры «Водное поло».  Свободные передвижения.  Индивидуальная работа. |
| **АПРЕЛЬ** | Скольжение на спине с работой рук.  Прыжки в воду.  Упражнение на дыхание.  Игра «Водолазы». | Скольжение на спине с работой ног.  Прыжки в воду.  Упражнение на дыхание.  Игра «Мы ребята смелые». | Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания.  Свободные передвижения в воде.  Индивидуальная работа. | Плавание на груди в координации.  Упражнение на дыхание.  Прыжки в воду.  Игра «Море волнуется». |
| **МАЙ** | Плавание на спине в координации.  Упражнение на дыхание.  Прыжки в воду.  Игра Водное поло». | Упражнение на дыхание.  Прыжки в воду.  Плавание, координируя движения.  свободное плавание. | Плавание на груди.  Плавание на спине (контрольные нормативы).  Игры с мячом.  Индивидуальная работа. | Свободные игры по выбору.  Индивидуальная работа. |

**2.3.** **Организация непосредственно образовательной деятельности**

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей в возрасте 2-8 лет организуется 1 раз в неделю. Её длительность зависит от возраста детей и составляет:

- для детей 2-3 лет – 10 минут;

- для детей 3-4 лет – 15 минут;

- для детей 4-5 лет – 20 минут;

- для детей 5-6 лет – 25 минут;

- для детей 6-8 лет – 30 минут,

**2.4. Виды занятий, используемые в работе**

* образно-игровые (для детей с 3-х лет). Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение двигательных навыков.
* сюжетно-игровые (для детей с 3-х лет). Учить детей ставить перед собой цель и достигать её, преодолевая различные проблемные ситуации, воспитывая в себе необходимые для этого психофизические качества.
* предметно-образные (для детей с 3 лет). Учить детей придавать снарядами предметам образ и игровой характер для того, чтобы разнообразить и обогащать двигательную активность на данном снаряде и с одним предметом.
* по сказкам (для детей с 3-х лет). Через сказку или героя вводить детей в сказочный мир, развивая у них творчество, фантазию и воображение, учить преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях.
* в форме круговой тренировки (для детей с 4 лет). Развивать у детей моторную память, творческое мышление, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость и самостоятельность в выполнении движений.
* в форме эстафет и соревнований (для детей с 5 лет). Развивать у детей физические и волевые качества. Учить преодолевать препятствия для достижения поставленной цели. Развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.
* по интересам (для детей с 3 лет). Выявлять интерес детей к какому-либо виду спорта с учётом их возможностей для развития потребности в физических упражнениях; развивать и укреплять интерес и самостоятельность в организации индивидуальных и групповых игр и игровых упражнений.
* на свободное творчество (для детей с 5 лет, а для детей 3-4 лет в индивидуальном порядке). Выявлять и развивать творческие двигательные способности детей в каком-либо виде спорта. Вырабатывать умение преодолевать физические и психологические препятствия. Учить чувствовать движение, наслаждаться им и получать радость и удовлетворение от него.
* контрольное. Определить уровень физической подготовленности, состояние здоровья каждого ребёнка и группы в целом для осуществления индивидуального подхода. Выявить способности и интересы каждого ребёнка по его результативности для дальнейшего его развития.

**2.5. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | |
| **Месяц** | **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **Всего** |
|  | | | | | | | | | | |
| Вид непосредственно образовательной деятельности | 4 | 9 | 9 | 7 | 7 | 8 | 6 | 9 | 3 | 62 |
| Вид  самостоятельной образовательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физкультурные досуги | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Спортивно-семейные досуги |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 | 3 |
| Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 77 |

**2.6. Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:**

* ребёнок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
* использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
* владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
* стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
* проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
* проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
* у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

**Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

* ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
* ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
* ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
* ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
* у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
* ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
* ребёнок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**
   1. **Организация образовательной деятельности по плаванию**

Цикл занятий по обучению дошкольников плаванию включает в себя: для детей 3-8 лет - 33 занятия в год.

Образовательная нагрузка в группе распределяется следующим образом (СанПиН 2.4.1.3049-13):

* **3-4 года** - не более 15 минут, в первую половину дня не превышает 30 минут.
* **4-5 лет** - не более 20 минут , в первую половину дня не превышает 40 минут.
* **5-6 лет** - не более 25 минут, в первой половине дня не превышает 45 мин и во вторую половину дня не более 25 минут.
* **6 - 8 лет** - не более 30 минут, в первой половине дня не превышает 1,5 часа и во вторую половину дня не более 30 минут.

**3.2. Основные направления коррекционно-развивающей работы**

**по образовательной области «Физическое развитие»**

1. Физическая культура (основные движения, общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения, подвижные игры).

2. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Психолого-педагогическая работа направлена на коррекцию речевых, и сопутствующих нарушений сенсомоторных и высших психических функций; на формирование культуры здоровья воспитанников и включает в себя формирование культурно-гигиенических навыков и первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Предметно-развивающая среда ДОУ соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям и создаётся педагогом для развития индивидуальности каждого ребёнка с учётом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

* 1. **Предметно-развивающая среда бассейна**
* содержательно-насыщенная – включает инвентарь, игровое и спортивное оборудование, которое позволяет обеспечивать игровую, познавательную, двигательную активность детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх, соревнованиях;
* трансформируемая – обеспечивает возможность изменений предметно-развивающей среды в зависимости от ситуации, меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;
* доступная – обеспечивает свободный доступ воспитанников к игрушкам, оборудованию, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
* полифункциональная – обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих: мягкие модули, маты, разнообразные мячи в разных видах детской активности;
* безопасная – всё оборудование соответствует требованиям по обеспечению надёжности и безопасности его использования (СанПин).
  1. **Материально-технические условия**

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

**Оборудование для детей:** плавательные доски, круги, нарукавники, мячи, обручи, плавательные игрушки, коврики для занятий на суше, свисток, секундомер. К помещениям бассейна относиться кабинет инструктора.

* 1. **Взаимодействие с родителями воспитанников**

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

**Формы работы с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Цель мероприятия** | **Сроки** |
| * Родительское собрание * «Роль и значение плавания в развитие детей дошкольного возраста» * Фотовыставка «Учимся плавать» | Объяснить значение плавания на развитие, оздоровление детей; Помочь научить детей правилам гигиены и поведения в бассейне; Объяснить о важности регулярного посещения занятий по плаванию. | Сентябрь  Октябрь |
| * Рекомендации по режиму дня, литературе по закаливанию. * Дать комплекс упражнений на освоение с водой и комплекс специальных упражнений пловца для приобретения навыков плавания * Памятки "Правила посещения бассейна" | Объяснить роль родителей в помощи по оздоровлению и закаливанию ребёнка;  Помочь детям преодолеть страх перед водой. | Ноябрь |
| • Буклеты «Я здоровым быть хочу». | Формирование сознательного и активного отношения к физическому воспитанию, оздоровлению и закаливанию детей, а также к правилам здорового образа жизни. | Декабрь  Январь |
| • Соревнования, посвященные Дню Защитника отечества «Быстрые, сильные, ловкие». | Привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников. | Февраль  Март |
| -День открытых дверей: спортивная эстафета и фотовыставка по итогам года «Что мы умеем».   * Итоговое родительское собрание. | Повысить знания родителей о физическом воспитании в частности о плавании;  Привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников. | Апрель  Май |

**3.6. Взаимодействие со специалистами ДОУ**

**Взаимодействие с воспитателями:**

- изучение индивидуальных психофизических особенностей в развитии воспитанников групп.

- подготовка, организация и проведение спортивных праздников, развлечений и

досугов.

- подготовка детей на городскую Спартакиаду.

- помощь в подборке и размещении информационного материала для родителей.

**Взаимодействие с музыкальным руководителем:**

- музыкальное сопровождение на спортивных мероприятиях.

**Взаимодействие с медицинскими работниками:**

- определение физкультурной группы, группы здоровья.

- пропаганда здорового образа жизни.

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

- профилактика травматизма.

- соблюдение санитарного состояния помещений бассейна (уборка, проветривание).

**3.7. Интеграция национально-регионального компонента**

**в образовательный процесс**

Одной из основных задач ФГОС дошкольного образования является охрана и укрепление физического здоровья детей, в том числе формирование ценностей здорового образа жизни, развитие физических качеств.

А одной из задач рабочей образовательной Программы по физическому развитию детей является - приобщение детей к традициям народов Севера посредством национальных подвижных игр.

Наличие регионального компонента в Программе способствует воспитанию у дошкольников толерантности к представителям других национальностей и развитию чувства гордости за свою культуру.

Традиционные средства физического воспитания выполняют следующие функции:

* знакомство с окружающей средой («Четыре стихии», «Тайга – болото -озеро», «Собери ягоды»), где наряду с представлениями об окружающем мире дошкольники получают знания об основах безопасности жизни;
* освоение традиционных промыслов («Рыбаки и рыбки», «Оленья упряжка», «Заячьи следы и т.д.), где дети получают знания о профессиях;
* передача накопленного опыта в физическом воспитании от старшего поколения к младшему («Перетягивание палки», «Прыжки через нарты», «Борьба ногами»), где дошкольники знакомятся с традиционными ритуалами, народным колоритом;
* обеспечение необходимого объёма двигательной активности;
* формирование нравственного воспитания.

**Принципы работы:**

1) системность и непрерывность;

2) личностно-ориентированный гуманистический характер взаимодействия детей и взрослых;

3) свобода индивидуального личностного развития;

4) признание приоритета ценностей внутреннего мира ребёнка, опоры на позитивный внутренний потенциал развития ребёнка;

5) принцип регионализации (учёт специфики региона).

В образовательный процесс и планирование содержания программного материала по физическому развитию детей включаются разнообразные методы и формы организации детской деятельности - подвижные игры и самобытные физические упражнения, направленные на формирование двигательных умений и навыков. Например, при освоении бега различными способами проводится упражнение "Заячьи прыжки", "Броски палки на дальность; при обучении различным гимнастическим элементам - "Переправа", "Перетягивание палки", "Качалка" и др; в лыжной подготовке - "Скороходы – снегоступы».

В образовательном процессе работа по использованию подвижных игр, состязаний и самобытных физических упражнений начинается со старшего дошкольного возраста, поскольку для их выполнения необходимы определённые двигательные умения и навыки, характерные именно для этого возраста.

Народные игры, состязания в старшем дошкольном возрасте имеют свою психолого-педагогическую направленность. Они не только развивают жизненно необходимые физические качества и двигательные навыки, но и способствуют воспитанию решимости, смелости, находчивости, коллективизма, формируют представление о промысловой, хозяйственной деятельности в экстремальных природно-климатических условиях Севера.

Приобщение детей к национальной культуре народов Севера содействует воспитанию человека-патриота, знающего и любящего свой родной край уважающего коренной народ, культуру и традиции, осознанию ребенком себя, как коренного жителя, наследника богатой истории и культуры ХМАО, желающего внести свой вклад в его развитие.

Изучая традиции, жизнь и быт народа Севера, дети усваивают нравственные правила и нормы поведения в обществе: гуманность человеческих взаимоотношений, толерантное, уважительное отношение к коренным жителям нашего региона, к природе родного края, к тому, что окружает ребенка и близко ему со дня рождения, учатся сохранять и приумножать богатство родной земли.

Культура народов Севера является богатейшим материалом не только для введения ребенка в мир искусства, знакомства с традициями народов Севера, духовно-нравственного воспитания, способности видеть красоту и гармонию, но и способствовать развитию таких психических процессов, как восприятие, образное мышление, воображение, эмоционально-положительное отношение к объектам эстетического содержания.

**3.8. Правила посещения бассейна**

* ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:

-Длинный махровый халат с капюшоном

-Плавки для мальчиков и слитный купальник для девочек

-Сменное белье

-Резиновая обувь

-Махровое полотенце

-Мочалка

-Мыло жидкое

-Резиновая шапочка

-Очки для плавания

Все купальные принадлежности дети приносят с собой в день занятий. После занятия мочалку и мыло, купальный костюм и белье кладут в отдельные пакеты. Вещи уносятся домой.

* ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:

-Перед заходом воду принимается душ с мылом.

-Родители следят за гигиеной детей, длиной ногтей на руках и ногах.

-Ребенок не идет на занятие, если плохо себя чувствует.

-Перерыв между бассейном и прогулкой на улице (уходом домой) должно пройти, как минимум 50 минут.

**3.9. Перечень программ, технологий и пособий**

**по физическому развитию (плавание)**

1. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду: Кн.для воспитателей дет.сада и родителей/Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева Т.Л. Богина — М.:Просвещение, 2001.

2. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших дошкольников: Практическое пособие-М:Айрис-Пресс, 2003.

3. Е.К.Воронова Программа обучения плаванию в детском саду. - СПБ: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.

4. Еремеева Л.Ф.Научите ребенка плавать Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие-СПБ.:Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.