

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 25
комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»*

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детский сад № 25
комбинированного вида Курортного р-на
Санкт-Петербурга «Умка»
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом по государственному бюджетному
дошкольному образовательному учреждению
детский сад №25 комбинированного вида
Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»
№ 50-ОД от 31.08.2020 г.

Заведующий _____ В.И. Бабушкина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БАССЕЙНЕ
групп подготовительного к школе возраста
Роговой Екатерины Юрьевны**

Санкт-Петербург
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка:	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы.	3
1.1.3.	Характеристика возрастных особенностей физического развития детей	4
1.1.4.	Сроки реализации рабочей программы	5
1.2.	Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы	6
1.3.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	8
1.3.1.	Цели и задачи программы по обучению детей плаванию	8
1.3.3.	Система педагогической диагностики	8
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
2.1.	Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей	9
2.2.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	10
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по обучению детей плаванию	10
2.2.2.	Культурно-досуговая деятельность	11
2.2.3.	Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	11
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	13
3.1.	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников	13
3.2.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	13
3.2.1.	Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию	13
3.2.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	14
3.2.3.	Информационно-методическое обеспечение программы	15
3.2.4.	Материально-техническое обеспечение программы	16
4.	Приложение	18
	Особенности организации образовательной деятельности	19

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре в бассейне Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 25 комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга «Умка» (далее по тексту – ГБДОУ) разработана в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г № 26);
- Уставом ГБДОУ;
- Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ ;
- «Программой обучения детей плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию детей в возрасте от 6 до 7 лет, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1.1. Цели и задачи программы

Цель рабочей программы:

- реализация содержания Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования.

Задачи рабочей программы:

- создавать благоприятные условия для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- способствовать оздоровлению детского организма;
- воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.
- формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

1.1.2. Принципы и подходы реализации программы

В основе реализации Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подход к развитию ребёнка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

- Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- Индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержку детской инициативы детей в различных видах детской деятельности;
- Партнёрство с семьёй;
- Приобщение детей к социально–культурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах детской деятельности;
- Возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учёт этнокультурной ситуации развития детей;
- Обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

1.1.3. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей седьмого года жизни

Седьмой год жизни характеризуется высокими темпами роста (примерно 8 см. в год), значительными прибавками в весе (около 3 кг), дальнейшим совершенствованием органов и систем организма.

Наиболее существенной особенностью ребёнка седьмого года является высокий темп, существенные сдвиги в развитии центральной нервной системы. Вес мозга – 90% от взрослого человека; созревают тонкие структуры лобного отдела - ребёнок способен к планированию сложной двигательной деятельности.

Суточная потребность в движении – время пребывания в ДООУ 14-15 тыс. шагов или 4900-5200м.

Увеличение роста происходит главным образом за счёт интенсивного роста трубчатых костей конечностей (по своему строению они почти полностью сформированы). В связи с этим повышается прочность скелета, увеличивается окружность грудной клетки; существенно меняются пропорции тела. Физическое развитие становится более гармоничным. Происходит дальнейший процесс замещения хрящевой ткани костной. Изгибы позвоночника становятся постоянными (в области шейного отдела – вперёд; в области грудного - назад; поясничный отдел формируется в 12-14 лет). Отчетливее оформляются кости запястья (их окостенение завершается в 10-13 лет), это даёт возможность справляться с более мелкими движениями. В целом ребёнок становится устойчивее, кратковременно может выдерживать большую нагрузку. Но следует помнить, что на протяжении всего дошкольного детства (и в младшем школьном возрасте), в большей или меньшей степени скелет ребёнка податлив и легко подвергается деформации.

В мышечной ткани качественные изменения, по сравнению с шестым годом жизни, невелики: удлиняется сухожильная часть мышц, происходит развитие всех крупных групп мышц, несколько сильнее становятся мелкие мышцы стопы и пальцев рук.

Сила руки -

Мальчики		Девочки	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
16,8 кг	11,8	11,5	9,9

Становая сила –

Мальчики	Девочки
34,5	30,2

Совершенствуется внутренняя структура мышечной ткани, улучшается возбудимость, сократительные свойства мышц, поэтому растёт темп движения (он определяется скоростью, с которой мышцы могут переходить от сокращения к расслаблению и наоборот). Таким образом, ребёнок седьмого года может выполнять упражнения в более быстром темпе, с большей амплитудой.

Продолжает совершенствоваться дыхательная функция: заканчивается дифференцировка лёгочных тканей (в дальнейшем в основном идёт рост лёгких); несколько сильнее становятся дыхательные мышцы (особенно важны для этого специальные дыхательные упражнения); увеличивается ЖЕЛ до 1400-1200 см³ (по

данным Н.А. Шалкова), 1700-1600 см³ – при высоком двигательном режиме (Г.П. Юрко: 1971, 1 см³ (мл)).

В тесной связи с развитием лёгких, дыхательной функции находится развитие сердечно-сосудистой системы. К семи-восемью годам достигает полного развития центральный и периферический нервный аппарат сердца; структурное развитие сердечной мышцы продолжается. Ритм сердечных сокращений становится реже и устойчивее, но под влиянием эмоций ещё легко нарушается.

Пульс реже – примерно 90 ударов в минуту, ударный объём сердца больше – 23,0; кровяное давление 99/64 мм.рт.столба.

Самые значительные изменения, как указывалось выше, происходят в развитии центральной нервной системы, прежде всего в головном мозге, его морфологии и физиологии. Завершается 1 период в морфологическом развитии мозга, наблюдается сращение затылочных, теменных, лицевых костей и черепных швов. Вес мозга достигает 90% от веса мозга взрослого человека. Появляется большая связность, согласованность в работе всех отделов. Налаживается координация в работе центральной и вегетативной нервной системы. По своим функциональным характеристикам головной мозг 6-летнего ребёнка готов к усвоению значительной по объёму и сложной по качеству информации.

Развитие центров головного мозга, системность в их работе поднимают регуляцию движений на новый уровень. Двигательный анализатор по своему строению приближается к анализатору взрослого человека, значительно лучше становится дифференцировочное торможение. Созревает 6 поле двигательного анализатора – центр, отвечающий за управление работой мелких групп мышц. Благодаря этому движения детей становятся более тонкими, выразительными, координированными. Отчётливее зрительное, слуховое восприятие. В результате точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Продолжается освоение основных направлений движений отдельных частей тела, наряду с этим появляются и дополнительные направления (например, ногу поставить вперёд на носок, носок немного повернуть наружу). Существенным новым моментом является значительно большая точность направлений. Овладение темпом и ритмом движений проявляется в том, что они выполняются в соответствии с музыкой или подсчётом. Дети могут двигаться в разном темпе и переходить от одного темпа к другому, но всё же наиболее доступным остаётся средний или средне-быстрый темп. С быстрым темпом справляются не все дети, в особенности, часто запаздывающие движения бывают у мальчиков.

Дети лучше воспринимают не только основные элементы упражнения, но и некоторые детали. Элементы упражнения выявляются последовательно и одновременно с определённой точностью. Движения становятся более осознанными и самостоятельными: они могут выполняться по заранее намеченному плану, регулироваться самим ребёнком.

Дети начинают понимать красоту, своеобразие, грацию движений и стараются этому подражать. Развитие воли способствует этому. Ребёнок может проявлять большую самостоятельность, настойчивость в преодолении трудностей, добиваться цели не только на протяжении одного занятия, а в течение длительного периода времени.

Повышение роли слова сказывается на осознанности, обобщённости, гибкости навыков. Появляется возможность выполнения движений в разных вариантах, с какими-либо дополнениями.

1.1.4. Сроки реализации рабочей программы

Программа разработана сроком на 1 учебный год: реализуется с 01 сентября 2020 года по 31 мая 2021 года.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Реализация образовательных целей и задач рабочей программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития личности ребёнка. Основные характеристики развития личности представлены в виде характеристик возможных достижений воспитанников на этапе завершения дошкольного образования и являются определённым отражением образовательных воздействий при реализации основных образовательных областей.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными средствами, 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;
- ребенок 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. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам;
- способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;
- понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей;
- проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается;
- проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, 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;
- ребенок 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 навыки личной гигиены;
- проявляет ответственность за начатое дело;
- ребенок 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.;
- способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;
- открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте;
- проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде;
- эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.);
- проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях;
- имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу;
- соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Целевые ориентиры на этапе завершения обучения детей плаванию

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

- 1) спускаться в воду с последующим погружением; уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать предмет;
- 2) передвигаться в воде шагом: гимнастический шаг, с задержкой на носке, приставными шагами с приседанием, противоходом, продольной и поперечной «змейкой»;
- 3) передвигаться в воде бегом: в разных построениях, челночным бегом, в медленном темпе с помощью и без помощи рук, выполняя гребковые движения-«мельницу» вперед и назад;
- 4) передвигаться прыжками: с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед.
- 5) погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе; собирать предметы под водой; нырять;
- 6) скользить на груди в «стрелочке» и пробовать на спине, проплыть ногами кролем на груди и кролем на спине с плавательной доской, нырять и доставать предметы со дна бассейна.

1.3. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

1.3.1. Цели и задачи программы по обучению детей плаванию

Цель программы:

Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; формирование потребности осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

Для достижения данной цели формулируются следующие *задачи*:

Оздоровительные:

- охранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать его гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;
- обеспечить меры по предупреждению и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата;
- повышать работоспособность организма;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные:

- сформировать двигательные умения и навыки;
- сформировать знания о видах и способах плавания;
- сформировать знания о собственном теле;
- сформировать знания об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий;
- сформировать навыки личной гигиены;
- развить психофизические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость и др.);
- развить двигательные способности (координация движений, дыхательные функции);
- развить внимание, мышление, память;
- развить пространственные ориентировки;
- освоить спортивную терминологию.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

1.3.3. Система педагогической диагностики

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
---	---	---	--	---

Индивидуальные достижения детей в контексте образовательных областей: «Физическое развитие».	-Наблюдение -Анкетирование родителей	2 раза в год	1-2 недели	Октябрь Май
---	---	--------------	------------	----------------

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей

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 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.).

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.

Дошкольный возраст

В области физического развития детей дошкольного возраста основными **задачами образовательной деятельности** являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- 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.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей 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 том числе правил здорового питания, закаливания и пр.

Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), 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.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

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

2.2. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

2.2.1. Образовательная программа по обучению детей плаванию имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду» Вороновой Е. К.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка: сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, опорно-двигательный аппарат.

- Инструктаж. Повторение ранее пройденного материала (скольжение, ныряние).
- Различные упражнения на ориентацию под водой.
- Обучать выдоху с поворотом головы (у бортика).
- Продолжать обучать правильному скольжению в «стрелочке» на груди и на спине.
- Учить работать ногами кролем на груди (с доской и дыханием, и на задержке дыхания).
- Учить проплыть бассейн в «стрелочке» на задержке дыхания ногами кролем на груди.
- Развивать силу, выносливость.
- Закреплять умение дрейфовать на спине.
- Обучать согласованному движению рук и ног при плавании кролем на спине в полной координации.
- Учить детей командным играм.
- Провести праздники на воде на закрепление плавательных навыков.

2.2.2. Культурно-досуговая деятельность

Культурно-досуговая деятельность организуется во 2-ой половине дня 1 раз в месяц.

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник

Вторая раннего возраста	1 раз в месяц	-	15-20 мин	-
Младшая	1 раз в месяц	-	15-20 мин	-
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	30 - 35 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Развитие культурно-досуговой деятельности позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Месяц	Название
октябрь	Игры, эстафеты «Здравствуй осень»
ноябрь	Игры, эстафеты «Непогода»
декабрь	Игры, эстафеты «Новогодняя сказка»
январь	Игры, эстафеты «Зимушка-зима» (лыжи, коньки, снежки, санки)
февраль	Игры, эстафеты «Подрастём в морфлот пойдём»
март	Игры, эстафеты «Мамин день»
апрель	Игры, эстафеты «Капель»
май	Игры, эстафеты «День Победы»

2.2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Программа направлена на преодоление субординации, монологизма в отношениях друг с другом, отказ от привычки критиковать друг друга, формирование способности видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия воспитателя с семьей:

- изучение отношения к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- обмен опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия воспитателей и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с воспитателями мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- благодарность родителям за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание Письменная консультация для	«Здравствуй бассейн»

		родителей в родительский уголок	
2.	Октябрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	« Роль семьи в спорте»
3.	Ноябрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Переход от маленького бассейна к большому бассейну»
4.	Декабрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Закаливание детей-Я родитель»
5.	Январь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Закаливание детей в зимний период, подготовка к школе»
6.	Февраль	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Развитие движения, помогает нам мыслить»
7.	Март	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Соревнования в жизни ребёнка»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультации для родителей	Дни открытых дверей Индивидуальные консультации для родителей
9.	Май	Родительское собрание Оформление письменных рекомендаций по организации летнего отдыха в родительский уголок Консультация для родителей в родительский уголок	«Правила поведения во время летнего отдыха у воды»
10.	Июнь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Как закаливаться летом?»
11.	Июль	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	Плавание, как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза»
12.	Август	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Оздоровительное плавание»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников

Группы	Образовательная нагрузка
--------	--------------------------

	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	
	Время занятий	В зале	В бассейне
Вторая группа раннего возраста	10 минут	2	1
Младшая	15 минут	2	1
Средняя	20 минут	2	1
Старшая	25 минут	2	1
Подготовительная	30 минут	2	1

3.2. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

3.2.1. Особенности организации образовательной деятельности

В ДОО проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей знакомят с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые знают меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту готовы помочь детям.

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

- непосредственно образовательную деятельность 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 непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек;
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности 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;
- во время 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 непосредственно образовательной деятельности по плаванию;
- 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.

3.2.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная среда бассейна предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства. Пространство бассейна приспособлено для удовлетворения ребёнком потребности в познании, общении, физическом и духовном развитии.

Принципы создания и использования предметно-пространственной среды.

Условия создания и использования развивающей предметно-пространственной среды соответствуют ФГОС:

- соответствие возрастным возможностям и требованиям образовательной программы;
- индивидуальная ориентированность
- эстетичность и гармоничность;
- развивающая, активизирующая и деятельностная направленность;
- динамичность и вариативность;
- учёт ближайшей и актуальной зоны развития ребёнка;
- сменяемость и содержательная наполняемость;
- трансформируемость и полифункциональность;
- доступность средового материала для самостоятельного и творческого использования;
- безопасность.

Образовательная область	Обогащение (пополнение) предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок

		(месяц)
Физическое развитие	Игрушки, мяч, тонущие предметы	Сентябрь
	Игрушки, надувные круги, мячи, пенопластовые доски, тонущие предметы	Октябрь
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые, доски, мячи, рыбки тонущие и палки	Ноябрь
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, рыбки и палочки тонущие	Декабрь
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты, ворота, мячи	Январь
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи, подводные кольца, тонущие предметы	февраль
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи, кольца	Март
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, кольца, мячи	Апрель
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты, корзины для мячей, мячи	Май

3.2.3. Информационно-методическое обеспечение программы

Образовательная область	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, ЭОР и др.)
Методические разработки для формирования образовательной программы	От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- 3-е изд., испр. и доп.- М.: Мозаика-Синтез, 2015 Воронова Е. Программа обучения плаванию в детском саду./ Воронова Е.– М.: Детство-Пресс, 2010.
Физическое развитие	Баева Н.А. Анатомия и физиология детей младенческого и дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие./ Н.А. Баева, О.В. Погадаева. – Омск: Сиб ГУФК, - 2003. – С. 42-51. Васильева М.А. Программа обучения и воспитания в детском саду./ Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. – М.: Мозаика-Синтез, - 2005. Казаковцева Т.С. Организационные и педагогические основы обучения плаванию детей дошкольного возраста: Дис. ... канд. ед. Наук / Т.С. Казаковцева. СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1989. Мосунов Д.Ф. Гидрореабилитация. / Д.Ф. Мосунов // АФК. – 2000. - №3-4 Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников./ Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, - М., «Айрис пресс. Айрис дидактика», 2003. Рыбак Марта. Занятия в бассейне с дошкольниками./ Марта Рыбак – М.: Сфера, 2012. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Солодков А.С., Сологуб Е.Б. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. Теплюк С.Н. Дети раннего возраста в детском саду: Программа и методические рекомендации./ С.Н. Теплюк, Г.М. Лямина, М.Б. Зацепина. – М.: Мозаика-Синтез, - 2005. Чеменева Алла, Столмакова Татьяна. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста/ Чеменева А.А. , Столмакова Т.В.- – М.: Детство-Пресс, 2011. Франсуаза Барбира Фридман. Плавание для малышей/Франсуаза Барбира Фридман–Этерна, 2009 Фирсов З.П. Плавать, раньше, чем ходить./ З.П. Фирсов. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

Интернет-ресурсы:	<p>Всероссийская федерация плавания – www.russwimming.ru Портал о спортивном плавании – swimming.ru Все о плавании – forum.swimming.ru Сайт о плавании – plavaem.info Социальная сеть работников образования «Наша сеть» - http://nsportal.ru</p>
-------------------	--

3.2.4. Материально-техническое обеспечение программы

Образовательная область	Материально-техническое обеспечение
Физическое развитие (инвентарь)	<p>Круги надувные (70 см) –4 Круги надувные (60 см)-2 Игрушки (рыбки, лягушки, черепашки, рыбки)-10 Доски для плавания большие– 9 Доски для плавания маленькие-8 Колобашки для плавания-8 Нудлсы - 3 Трубки для ныряний-3 Палочки цветные тонущие - 10 Рыбки цветные тонущие – 6 Морские коньки тонущие-5 Очки – 5 Лейки маленькие-2 Рак-1 Мячи ёжики-5 Мячики арбузы-6 Мячи разноцветные-3 Ласты-4 Надувные мячи-2 Кольца плоские цветные – 12 Бубен-2 Игрушки прилипалы – 2 набора (черепашки, уточки) Баскетбол – 2 Волейбол – 1 Кольцеброс – 1 Овощи – 1 набор Фрукты – 1 набор Кольца для ныряния – 2 Плавающее кольцо – 2 Дельфинчик-1 Кораблики-5 Книжки-непромокайки-2 Разноцветные шарики-40 штук Дорожка разграничитель – 1 Тазик оранжевый -2</p>
Физическое развитие (техника, мебель и т.д.)	<p>Шкафчик д/раздевалки инв № 10600396-415 -20 Зеркало – 2 Фен на пружине – 2 Раковина детская– 2 Раковина для взрослых-1</p>

	<p> Душевых– 6 Ножные ванны-2 Стол инструктора – 1 Катушка д/хранения разделительных дорожек инв № 106003379 – 1 Дорожки разделительные 6-8 м инв № 10600382-385 - 4 Подводный робот д/чистки бассейна – 1 Вытяжной шкаф (кран, гофра, слив, вент-тор, шнур) – 1 Часы д/бассейна - 1 В 84 стол угловой письменный инв № 10600392 – 1 Термометр-1 Градусник для воды-1 Набор для замера хлора-1 Жалюзи (бол) с русалками – 4 Стеллаж пластмасса для игрушек-1 Стойка разборная д/спорт. Инвентаря – 1 Ведро – 2 Душевая комната-1 Швабра (дерев) – 1 Стеклоочиститель – 1 Ершик д/унитаза – 3 Стол д/массажа с валиком – 1 Стул – 4 Вешалка д/одежды (черная) – 1 Полотенце хлопковое махровое – 160 Ведро д/мусора – 2 Унитаз – 1 Унитазы детские-2 Швабра деревянная длинная щетка – 1 Швабра скребок для бассейна – 1 Совок+швабра серые – 1 Корзина для белья – 2 Скамья 1 местная – 2+3 скамья 2 местная – 2+3 Скамья разноцветная пластик 2 метра – 1 Декор пеликаны-4 Лилии декор-2 Одеяло детское – 2 Подушка детская- 2 Наволочка – 2 Простынь – 2 Шкаф подвесной для хоз. инвентаря – 1 Музыкальный центр – 1 </p>
--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне
 ГРУППА подготовительного возраста МЕСЯЦ Сентябрь

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
1.	1 неделя сентября	-Рассказать детям о пользе плавания	-Беседа с детьми. Занятие проводится в группе. -познакомиться с детьми. - Напомнить детям о правилах поведения, о личной гигиене, о свойствах воды и способах плавания. -Рассказать о том, что будем делать на следующих занятиях, чему будем учиться. -Показать фото и видео - Рассказать о способах плавания.		Игра «Золотая рыбка»		-Наглядный материал -фото, видео
2.	2 неделя сентября	-Рассказать детям о пользе плавания, - напомнить детям основные правила поведения в бассейне и гигиенические требования.	-Беседа с детьми. Занятие проводится в группе. -познакомиться с детьми. - Напомнить детям о правилах поведения, о личной гигиене, о свойствах воды и способах плавания. -Рассказать о том, что будем делать на следующих занятиях, чему будем учиться. -Показать фото и видео - Рассказать о способах плавания.		Игра «Золотая рыбка»		-Наглядный материал -фото, видео
3.	3 неделя сентября	-Рассказать детям о пользе плавания, - напомнить детям основные правила поведения в бассейне и гигиенические требования.	-Беседа с детьми. Занятие проводится в группе. -познакомиться с детьми. - Напомнить детям о правилах поведения, о личной гигиене, о свойствах воды и способах плавания. -Рассказать о том, что будем делать на		- Выяснить у детей, что они усвоили. -Игра «Плавает - не плавает?»		Игрушки, мяч.

			<p>следующих занятиях, чему будем учиться.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Показать фото и видео - Рассказать о способах плавания. 				
4.	4 неделя сентября	<p>-Рассказать детям о пользе плавания, - напомнить детям основные правила поведения в бассейне и гигиенические требования.</p>	<p>-Беседа с детьми. - Разминка: -- Ходьба на носках, руки на поясе. - Ходьба на пятках, руки за головой - Прыжки на двух ногах, руки на поясе. -Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: 1-2-3 — руки через стороны вверх — вдох через нос; 4 — опустить расслабленные руки вниз — выдох через рот и нос. - И.п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад. - И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону. - И. п. — то же. 1 — наклон вперед с касанием пальцами рук носка левой ноги; 2 — и. п.; 3— 4 — то же к правой ноге - И.п. — лежа на груди, руки согнуты, кисти в упоре около груди. 1 — выпрямить руки, не отрывая таза от пола, — вдох; 2 — и. п. - И. п. — лежа на груди, прямые руки впереди. Попеременные движения прямых ног, как при плавании способом кроль на груди</p>		<p>- Выяснить у детей, что они усвоили. -Игра «Плавает – не плавает?»</p>		Игрушки, мяч

			<p>- И. п. — сидя, упор сзади на предплечья. Попеременные движения прямых ног, как при плавании способом кроль на спине, — 2х8 секунд.</p> <p>- И. п. — стоя в наклоне, кисти рук упираются в колени. 1 — поворот головы влево — вдох через рот; 2-3—4 — повернуть голову в и. п. — медленный выдох через рот и нос. То же в другую сторону.</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА подготовительного возраста МЕСЯЦ - _____октябрь_____

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
5.	1 неделя октября	-Повторение правил поведения в бассейне и правил личной гигиены. -Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала. -Обучение плаванию ногами кролем на груди в стрелочке на задержке дыхания.	- Ходьба на месте на носках, руки на поясе - Ходьба на месте на пятках, руки за головой. - Прыжки на двух ногах, руки на поясе. -Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: 1-2-3 — руки через стороны вверх — вдох через нос; 4 — опустить расслабленные руки вниз — выдох через рот и нос. - И.п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад.	- Ходьба в наклоне вперед с попеременными гребковыми движениями прямых рук вперед - Ходьба спиной вперед, выполняя движения руками, как при плавании способом кроль на спине - «Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки впереди - Выдохи в воду 5 раз. - Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине в положении лежа на воде, руками держаться за поручень. - Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. - «Стрелочка» — «Звездочка» — «Стрелочка» на груди.	- Подвижная игра «Салки» (с кругом). Свободное плавание. Индивидуальная работа.		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мяч.

6.	2 неделя октября	-Обучение плаванию ногами кролем на груди в стрелочке на задержке дыхания.	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба на месте на носках, руки на поясе - Ходьба на месте на пятках, руки за головой. - Прыжки на двух ногах, руки на поясе. -Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: 1-2-3 — руки через стороны верх — вдох через нос; 4 — опустить расслабленные руки вниз — выдох через рот и нос. - И.п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба в наклоне вперед с попеременными гребковыми движениями прямых рук вперед - Ходьба спиной вперед, выполняя движения руками, как при плавании способом кроль на спине - «Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки впереди . - Выдохи в воду 5 раз. - Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине в положении лежа на воде, руками держаться за поручень. - Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. - «Стрелочка» — «Звездочка» — «Стрелочка» на груди. 	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижная игра «Салки» (с кругом). Свободное плавание. Индивидуальная работа. 	Игрушки, надувные круги, Пенопластовые доски, мяч.
7.	3 неделя октября	<ul style="list-style-type: none"> -Обучение плаванию ногами кролем на груди в стрелочке на задержке дыхания. -Побуждать детей переплывать плавательный бассейн. 	<ul style="list-style-type: none"> - И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху. После глубокого вдоха выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперед. То же упражнение, но с движениями рук назад. - И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1—3 — пружинистые наклоны влево; 4 — и. п.; 5— 8 — то же в другую сторону. - И. п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1—3 — пружинистые наклоны вперед; 4— и. п. — вдох. - И. п. — о. с. 1-2-3 — пружинистые 	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба в наклоне вперед с попеременными гребковыми движениями прямых рук вперед - Ходьба спиной вперед, выполняя движения руками, как при плавании способом кроль на спине - «Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки впереди. - Выдохи в воду 10 раз. - Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине в положении лежа на воде, руками держаться за поручень. - Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. - «Поплавок» — «Звёздочка» — «Стрелочка» на груди. 	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижная игра «Охотник и утки». - Свободное плавание, индивидуальная работа. 	игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мяч.

			<p>приседания, руки вперед — ступенчатый выдох; 4— и. п. — вдох.</p> <p>- И. п. — стоя на четвереньках. 1 — согнуть руки, грудью коснуться пола; 2 — и. п.</p> <p>- И.п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног</p> <p>- И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>- «Кошечка»! И. п. — стоя на четвереньках. 1 — выгнуть спину — вдох; 2 3 2 – прогнуться – выдох.</p>			
8.	4 неделя октября	<p>-Обучение плаванию ногами кролем на груди в стрелочке на задержке дыхания.</p> <p>-Побуждать детей переплывать плавательный бассейн.</p>	<p>- И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. После глубокого вдоха выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперед. То же упражнение, но с движениями рук назад.</p> <p>- И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1—3 — пружинистые наклоны влево; 4 — и. п.; 5—7 то же в другую сторону; 8- и.п..</p> <p>- И. п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1—3 — пружинистые наклоны вперед; 4— и. п. — вдох.</p> <p>- И. п. — о. с. 1-2-3 — пружинистые приседания, руки вперед — ступенчатый выдох;</p>	<p>- Ходьба с выполнением движений руками способами брасс.</p> <p>- Ходьба в наклоне вперед с попеременными гребковыми движениями прямых рук вперед</p> <p>- Ходьба спиной вперед, выполняя движения руками, как при плавании способом кроль на спине</p> <p>- «Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки впереди.</p> <p>- Выдохи в воду 10 раз.</p> <p>- Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине в положении лежа на воде, руками держаться за поручень.</p> <p>- Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.</p> <p>- «Поплавок» — «Звёздочка» — «Стрелочка» на груди.</p>	<p>- Подвижная игра «Охотник и утки».</p> <p>- Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>	<p>Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мяч.</p>

			<p>4— и. п. — вдох.</p> <p>- И. п. — стоя на четвереньках.</p> <p>1 — согнуть руки, грудью коснуться пола;</p> <p>2 — и. п.</p> <p>- И.п. — лежа на груди, руки впереди.</p> <p>Попеременные движения ног</p> <p>- И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>- «Кошечка»!</p> <p>И. п. — стоя на четвереньках.</p> <p>1 — выгнуть спину — вдох;</p> <p>5 2 — прогнуться - выдох.</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА подготовительного возраста МЕСЯЦ - ноябрь

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
7	1 неделя ноября	- Закрепление навыка плаванию ногами кролем на груди в стрелочке на задержке дыхания. - Побуждать детей переплывать плавательный бассейн.	-И. п. — стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Круговые движения согнутых в локтях рук вперед, назад -И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в сторону с выпрямлением верхней руки -И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, ладонями коснуться пола; 2 — и. п.; 3 — присед, руки вперед; 4 — и. п. -И. п. — упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре. -И. п. — лежа на спине, кисти рук на животе. -И. п. — лежа на спине, кисти рук на животе. Диафрагмальное дыхание.	- Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине в положении лежа на воде, руками держаться за поручень. - «Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки впереди. - Выдохи в воду 10 раз. - Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. - «Поплавок» — «Звёздочка» — «Стрелочка» на груди. -«Винт» поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди.	-Подвижная игра «Белые медведи». -Свободное плавание, индивидуальная работа.		-Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.
8	2 неделя ноября	Закрепление навыка плаванию ногами кролем на груди в стрелочке на задержке дыхания. -Побуждать детей переплывать	-И. п. — стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Круговые движения согнутых в локтях рук вперед, назад -И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в сторону с выпрямлением верхней руки -И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, ладонями коснуться пола; 2— и. п.; 3— присед, руки вперед; 4 — и. п.	- Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине в положении лежа на воде, руками держаться за поручень. - «Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки впереди. - Выдохи в воду 10 раз. - Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. - «Поплавок» — «Звёздочка» — «Стрелочка» на груди.	-Подвижная игра «Белые медведи». -Свободное плавание, индивидуальная работа.		-Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.

		плавательный бассейн.	<p>-И. п. — упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре.</p> <p>-И. п. — лежа на спине, кисти рук на животе.</p> <p>-И. п. — лежа на спине, кисти рук на животе. Диафрагмальное дыхание.</p>	-« <i>Винт</i> » поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди.			
9	3 неделя ноября	<p>- Закрепление навыка плаванию ногами кролем на груди в стрелочке на задержке дыхания.</p> <p>-Побуждать детей переплывать плавательный бассейн.</p>	<p>-Ходьба на месте на носках, руки в стороны.</p> <p>- Ходьба в полу приседе, руки вперед.</p> <p>-Легкий бег на месте с ускорением в конце.</p> <p>- И. п. — стоя в наклоне, одна рука впереди, другая сзади.</p> <p>Попеременные круговые движения прямыми руками вперед,назад.</p> <p>-И. п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз. Имитационные движения рук способом кроль на спине в согласовании с дыханием (вдох выполняется под указанную руку; следить за разворотом кисти)</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны с касанием ладонью нижней руки голени</p> <p>-И. п. — стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклоны вперед с касанием ладонями пяток.</p> <p>- И. п. — о. с.</p> <p>1— упор присев; 2 — упор лежа; 3 — упор присев; 4 — и. п.</p> <p>И. п. — лежа на груди, руки впереди.</p> <p>1 — прогнуться, поднять прямые руки и ноги; 2 — руки и ноги отвести в стороны; 3 — руки и ноги соединить; 4 — и. п.</p> <p>-И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.</p> <p>1— 4 — медленно поднять прямые ноги вверх; 5— 8 — медленно опустить.</p>	<p>- Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине в положении лежа на воде, руками держаться за поручень.</p> <p>- «<i>Стрелка</i>»: скольжение на груди, спине, руки впереди.</p> <p>- Выдохи в воду 10 раз.</p> <p>- Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди,спине в согласовании с дыханием.</p> <p>- «<i>Поплавок</i>» — «<i>Звёздочка</i>» — «<i>Стрелочка</i>» на груди.</p> <p>-«<i>Винт</i>» поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди.</p>	<p>-Подвижная игра «<i>Белые медведи</i>».</p> <p>-<i>Свободное плавание, индивидуальная работа.</i></p>		<p>-Игрушки, надувные круги, пенопластовые Доски.</p>

			<p>-И. п. — то же. 1 — руки вверх, втянуть живот — вдох; 2— 3 — задержка дыхания; 4 — и. п. — выдох.</p>			
10	4 неделя ноября	<p>- Закрепление навыка плаванию ногами кролем на груди в стрелочке на задержке дыхания. - Побуждать детей переплывать плавательный бассейн.</p>	<p>-Ходьба на месте на носках, руки в стороны. - Ходьба в полу приседе, руки вперед. -Легкий бег на месте с ускорением в конце. - И. п. — стоя в наклоне, одна рука впереди, другая сзади. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед,назад. -И. п. — стоя, одна рука сверху, другая внизу. Имитационные движения рук способом кроль на спине в согласовании с дыханием (вдох выполняется под указанную руку; следить за разворотом кисти) -И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны с касанием ладонью нижней руки голени -И. п. — стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклоны вперед с касанием ладонями пяток. - И. п. — о. с. 1упор присев; 2— упор лежа; 3— упор присев; 4 — и. п. И. п. — лежа на груди, руки впереди. 1 — прогнуться, поднять прямые руки и ноги; 2— руки и ноги отвести в стороны; 3— руки и ноги соединить; 4 — и. п. -И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2-3-4— медленно поднять прямые ноги вверх;</p>	<p>- Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине в положении лежа на воде, руками держаться за поручень. - <i>«Стрелка»</i>: скольжение на груди, спине, руки впереди. - Выдохи в воду 10 раз. - Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди,спине в согласовании с дыханием. - <i>«Поплавок»</i> — <i>«Звёздочка»</i> — <i>«Стрелочка» на груди.</i> -<i>«Винт»</i> поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди.</p>	<p>-Подвижная игра <i>«Белые медведи».</i> -<i>Свободное плавание, индивидуальная работа.</i></p>	<p>-Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски,тонущие предметы.</p>

			<p>5-6-7-8 — медленно опустить. -И. п. — то же. I — руки вверх, втянуть живот — вдох; 2-3-4-5-6-7 — задержка дыхания; 8 — и. п. — выдох.</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА подготовительного возраста МЕСЯЦ - декабрь

№ Занятия	Дата	Задачи	<p>I часть. Подготовительная часть – на суше</p>	<p>II часть. Основная часть – в воде</p>	<p>III часть. Заключительная часть</p>	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
11	1 неделя декабря	<p>- Закрепление пройденного материала</p> <p>- Обучение движению рук способом брасс.</p>	<p>-Ходьба на месте на носках.</p> <p>-Ходьба на месте на пятках.</p> <p>-Прыжки: поочередно 2 раза на левой ноге, руки на поясе, 2 раза на правой.</p> <p>-И. п. — стоя в наклоне, ноги врозь, руки впереди. Имитационные движения рук брассом, в согласовании с дыханием.</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклоны в стороны со скользящими движениями кистей вверх-вниз по бокам.</p> <p>-«Качели»'. И. п. — лежа на груди, руки впереди. Перекат с груди на таз с поочередным подниманием и опусканием рук, ног</p> <p>-«Ножницы»: И. п. — сидя, руки впереди. Одновременные скрестные движения ног и рук.</p> <p>-И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе.</p>	<p>- Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине в положении лежа на воде, руками держаться за поручень.</p> <p>-Ходьба с выполнением движений руками способом брасс</p> <p>-Бег с выполнением упражнения «Поплавок» по сигналу.</p> <p>-Выдохи под воду 10 раз.</p> <p>- Плавание при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>-Задержка дыхания в «Поплавке» 10 счётов.</p> <p>-Плавание комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль) в согласовании с дыханием.</p> <p>-«Винт»: поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди.</p>	<p>-Подвижная игра «Невод».</p> <p>-Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		<p>Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.</p>
12	2 неделя	<p>- Закрепление пройденного материала</p> <p>- Обучение</p>	<p>-Ходьба на месте на носках.</p> <p>-Ходьба на месте на пятках.</p> <p>-Прыжки: поочередно 2 раза на левой ноге, руки на поясе, 2 раза на правой.</p> <p>-И. п. — стоя в наклоне, ноги врозь, руки впереди. Имитационные движения рук брассом, в</p>	<p>- Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине в положении лежа на воде, руками держаться за поручень.</p> <p>-Ходьба с выполнением движений руками способом брасс</p> <p>-Бег с выполнением упражнения</p>	<p>-Подвижная игра «Невод».</p> <p>-Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		<p>Игрушки, надувные круги, пенопластовые</p>

	декаб ря	движению рук способом брасс.	<p>согласовании с дыханием.</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклоны в стороны со скользящими движениями кистей вверх-вниз по бокам.</p> <p>-«Качели»': И. п. — лежа на груди, руки впереди. Пережат с груди на таз с поочередным подниманием и опусканием рук, ног</p> <p>-«Ножницы»: И. п. — сидя, руки впереди. Одновременные скрестные движения ног и рук.</p> <p>-И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе.</p>	<p>«Поплавок» по сигналу.</p> <p>-Выдохи под воду 10 раз.</p> <p>- Плавание при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>-Задержка дыхания в «Поплавке» 10 счётов.</p> <p>-Плавание комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль) в согласовании с дыханием.</p> <p>-«Винт»: поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди.</p>			доски, тонущие предметы.
13	3 недел я декаб ря	-Обучение работы руками способом брасс с согласованием дыхания. Закрепление пройденного материала.	<p>-Ходьба на месте на носках.</p> <p>-Ходьба на месте на пятках.</p> <p>-Прыжки: поочередно 2 раза на левой ноге, руки на поясе, 2 раза на правой.</p> <p>-И. п. — стоя в наклоне, ноги врозь, руки впереди. Имитационные движения рук брассом, в согласовании с дыханием.</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклоны в стороны со скользящими движениями кистей вверх-вниз по бокам.</p> <p>-«Качели»': И. п. — лежа на груди, руки впереди. Пережат с груди на таз с поочередным подниманием и опусканием рук, ног</p> <p>-«Ножницы»: И. п. — сидя, руки впереди. Одновременные скрестные движения ног и рук.</p> <p>-И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе.</p>	<p>- Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине в положении лежа на воде, руками держаться за поручень.</p> <p>-Ходьба с выполнением движений руками способом брасс</p> <p>-Бег с выполнением упражнения «Поплавок» по сигналу.</p> <p>-Выдохи под воду 10 раз.</p> <p>- Плавание при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>-Задержка дыхания в «Поплавке» 10 счётов.</p> <p>-Плавание комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль) в согласовании с дыханием.</p> <p>-«Винт»: поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди.</p>	-Подвижная игра «Невод». -Свободное плавание, индивидуальная работа.	-Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.	

14	4 недел я декаб ря	-Обучение работы руками способом брасс с согласовани ем дыхания. Закрепление пройденного материала.	<p>-Ходьба на месте на носках. -Ходьба на месте на пятках. -Прыжки: поочередно 2 раза на левой ноге, руки на поясе, 2 раза на правой. -И. п. — стоя в наклоне, ноги врозь, руки впереди. Имитационные движения рук брассом, в согласовании с дыханием. -И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклоны в стороны со скользящими движениями кистей вверх-вниз по бокам. -«Качели»! И. п. — лежа на груди, руки впереди. Перекат с груди на таз с поочередным подниманием и опусканием рук, ног -«Ножницы»: И. п. — сидя, руки впереди. Одновременные скрестные движения ног и рук. -И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе.</p>	<p>- Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине в положении лежа на воде, руками держаться за поручень. -Ходьба с выполнением движений руками способом брасс -Бег с выполнением упражнения «Поплавок» по сигналу. -Выдохи под воду 10 раз. - Плавание при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. -Задержка дыхания в «Поплавке» 10 счётов. -Плавание комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль) в согласовании с дыханием. -«Винт»: поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди.</p>	<p>-Подвижная игра «Веселые ребята» -Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>	<p>-Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.</p>
----	--------------------------------	--	---	---	---	---

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА подготовительного возраста МЕСЯЦ - январь

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
15	1 неделя января	-Дальнейшее обучение работы руками способом брасс с согласованием дыхания. Закрепление пройденного материала.	-Ходьба: вдох через левую ноздрю, правую закрыть пальцем, выдох через правую ноздрю, левую закрыть пальцем; вдох через правую ноздрю, левую закрыть пальцем, выдох через левую ноздрю, правую закрыть пальцем -Ходьба на месте с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад бег с приседанием и касанием ладонями пола по сигналу. - И. п. — стоя в наклоне, ноги врозь, руки в стороны. 1 — скрестные движения рук с хлопком ладонями по лопаткам — выдох; 2 — и. п. — вдох. -И. п. — стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Наклоны в стороны с выпрямлением рук -И. п. — то же. 1 — наклон вперед, руки вперед; 2 — наклон вперед, руки вниз; 3 — наклон вперед, руки вперед; 4 — и. п. -И. п. — стоя, ноги шире плеч, кисти рук к плечам. 1 — полуприсед на левой ноге, правую ногу — выпрямить, руки вперед;	- Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине в положении лежа на воде, руками держаться за поручень. -Ходьба с выполнением движений руками способом брасс. -Бег с выполнением упражнения «Поплавок» по сигналу. -Выдохи под воду 10 раз. - Плавание при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. -Задержка дыхания в «Поплавке» 10 счётов. -Плавание комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль) в согласовании с дыханием. -«Винт»: поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди.	-Подвижная игра «Пятнашки мячом». -Свободное плавание, индивидуальная работа.		- Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.

			<p>2 — и. п.; 1— 4 — то же — на правой ноге. -«Ножницы»: И. п. — лежа на груди, руки впереди. Одновременные скрестные движения прямых ног и рук.</p>			
16	2 неделя января	-Дальнейшее обучение работы руками способом брасс с согласованием дыхания. Закрепление пройденного материала.	<p>-Ходьба: вдох через левую ноздрю, правую закрыть пальцем, выдох через правую ноздрю, левую закрыть пальцем; вдох через правую ноздрю, левую закрыть пальцем, выдох через левую ноздрю, правую закрыть пальцем -Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад бег с приседанием и касанием ладонями пола по сигналу. - И. п. — стоя в наклоне, ноги врозь, руки в стороны. 1 — скрестные движения рук с хлопком ладонями по лопаткам — выдох; 2 — и. п. — вдох. -И. п. — стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Наклоны в стороны с выпрямлением рук -И. п. — то же. 1 — наклон вперед, руки вперед; 2 — наклон вперед, руки вниз; 3 — наклон вперед, руки вперед; 4 — и. п. -И. п. — стоя, ноги шире плеч, кисти рук к плечам. 1 — полуприсед на левой ноге, правую ногу — выпрямить, руки вперед; 2— и. п.; 3-4 — то же — на правой ноге.</p>	<p>- Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине в положении лежа на воде, руками держаться за поручень. -Ходьба с выполнением движений руками способом брасс -Бег с выполнением упражнения «Поплавок» по сигналу. -Выдохи под воду 10 раз. - Плавание при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. -Задержка дыхания в «Поплавке» 10 счётов. -Плавание комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль) в согласовании с дыханием. -«Винт»: поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди.</p>	<p>-Подвижная игра «Пятнашки мячом». -Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>	<p>- Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, топики, предметы.</p>

			<p>-«<i>Ножницы</i>»: И. п. — лежа на груди, руки впереди. Одновременные скрестные движения прямых ног и рук.</p>				
17	3 неделя января	<p>-Дальнейшее обучение работы руками способом брасс с согласованием дыхания. Закрепление пройденного материала.</p>	<p>-Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад бег с приседанием и касанием ладонями пола по сигналу. - И. п. — стоя в наклоне, ноги врозь, руки в стороны. 1 — скрестные движения рук с хлопком ладонями по лопаткам — выдох; 2 — и. п. — вдох. -И. п. — стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Наклоны в стороны с выпрямлением рук -И. п. — то же. 1— наклон вперед, руки вперед; 2— наклон вперед, руки вниз; 3— наклон вперед, руки вперед; 4— и. п. -И. п. — стоя, ноги шире плеч, кисти рук к плечам. 1 — полуприсед на левой ноге, правую ногу — выпрямить, руки вперед; 2— и. п.; 3-4 — то же — на правой ноге. -«<i>Ножницы</i>»: И. п. — лежа на груди, руки впереди. Одновременные скрестные движения прямых рук и ног.</p>	<p>- Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине в положении лежа на воде, руками держаться за поручень. -Ходьба с выполнением движений руками способом брасс -Бег с выполнением упражнения «<i>Поплавок</i>» по сигналу. -Выдохи под воду 10 раз. - Плавание при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. -Задержка дыхания в «<i>Поплавке</i>» 10 счётов. -Плавание комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль) в согласовании с дыханием. -«<i>Винт</i>»: поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди.</p>	<p>-Подвижная игра «<i>Пятнашки мячом</i>». -Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		<p>- Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.</p>

18	4 неделя января	Закрепление пройденного материала.	<p>-Ходьба в наклоне с попеременными движениями прямых рук вперед-назад и произнесением «мы» на выдохе</p> <p>- Выпрыгивания вверх.</p> <p>-И. п. — о. с.</p> <p>1 — поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться — вдох;</p> <p>2-3 — задержка дыхания;</p> <p>4— и. п. — выдох.</p> <p>-«Мельница»:</p> <p>И. п. — стоя в наклоне, ноги врозь, руки в стороны. Повороты из стороны в сторону</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, руки сцеплены за спиной.</p> <p>Наклоны в стороны</p> <p>-И. п. — то же.</p> <p>Наклоны вперед с подниманием сцепленных рук вверх.</p> <p>-И. п. — лежа на груди, руки впереди.</p> <p>Упражнение брассом: 1—3 движения ногами кролем, 4 движения руками.</p> <p>-И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.</p> <p>Попеременные движения прямых ног способом кроль.</p>	<p>-Ходьба с выполнением движений руками способом брасс.</p> <p>-Бег с выполнением упражнения «Поплавок» по сигналу.</p> <p>-Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>- Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>-Плавание при помощи движений рук брассом, ногами кролем, руки впереди, в согласовании с дыханием.</p> <p>- Плавание способом брасс при помощи движений рук,ноги кроль,на задержке дыхания.</p> <p>-Выдохи в воду 10 раз.</p> <p>-Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль без доски, руки прижаты к туловищу.</p> <p>-Выдохи в воду с выпрыгиванием из воды для вдоха.</p> <p>-«Кто быстрее?». Бассейн ногами кролем на груди с доской на задержке дыхания.</p> <p>-Выдохи в воду.</p>	<p>-Подвижная игра «Пятнашки мячом».</p> <p>-Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		<p>- Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски,топунущие предметы.</p>
----	-----------------------	--	--	---	---	--	---

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА подготовительного возраста МЕСЯЦ - февраль

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
19	1 неделя февраля	Закрепление пройденного материала. -Обучение быстрой работы ног кролем на груди в «Стрелочке». - Проплывать один бассейн.	-Ходьба на месте с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. -Ходьба на месте — 10 секунд. -И. п. — о. с. 1 — подняться на носки, руки в стороны — вдох; 2 — и. п. — выдох; 3 — подняться на носки, руки вверх — вдох; 4 — и. п. — выдох - И. п. — стоя, руки на поясе. 1 — правую ногу в сторону на носок, наклон вправо — выдох; 2 — и. п.; 3 — левую ногу в сторону на носок, наклон влево — выдох; 4 — и. п. — выдох. -И. п. — присед, руки на поясе. Выпрыгивание вверх, руки вверх. -И. п. — лежа на спине, прямые руки за головой. 1 — одновременно поднять прямые ноги и туловище, коснуться кистями рук ног — выдох; 2 — и. п. — вдох.	-Ходьба с выполнением попеременных движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед Прыжки с погружением в воду, руки на поясе. -Ходьба с выполнением выдохов в воду. -Плавание способом брасс при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании. -Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием; одна рука прижата к туловищу, другая впереди; голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки. -Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием. -«Торпеда» на груди (на 4 счета) + плавание кролем на груди в полной координации в быстром темпе до конца бассейна. -«Кто дольше?»: лежание на спине.	-Подвижная игра «Невод». -Свободное плавание, индивидуальная работа.		- Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.

20	2 неделя февраля	Закрепление пройденного материала. -Обучение быстрой работы ног кролем на груди в «Стрелочке». - Проплывайте один бассейн.	<p>-Ходьба на месте с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.</p> <p>-Прыжки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — правую руку на пояс; 2 — левую руку на пояс; 3 — кисть правой руки к плечу; 4 — кисть левой руки к плечу; 5 — правую руку выпрямить вверх; 6 — левую руку выпрямить вверх; 7-8 — два хлопка над головой. <p>Далее — в обратном порядке вниз.</p> <p>-И. п. — о. с.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5 — подняться на носки, руки в стороны — вдох; 6 — и. п. — выдох; 7 — подняться на носки, руки вверх — вдох; 8 — и. п. — выдох. <p>-И. п. — присед, руки на поясе. Выпрыгивание вверх, руки вверх.</p> <p>-И. п. — лежа на спине, прямые руки за головой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3 — одновременно поднять прямые ноги и туловище, коснуться кистями рук ног — выдох; 4 — и. п. — вдох. 	<p>-Ходьба с выполнением попеременных движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед Прыжки с погружением в воду, руки на поясе.</p> <p>-Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>-Плавание способом брасс при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании.</p> <p>-Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием; одна рука прижата к туловищу, другая впереди; голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки.</p> <p>-Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием.</p> <p>-«Торпеда» на груди (на 4 счета) + плавание кролем на груди в полной координации в быстром темпе до конца бассейна.</p> <p>-«Кто дольше?»: лежание на спине.</p>	<p>-Подвижная игра «Невод».</p> <p>-Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>	<p>- Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, топики</p>
21	3 неделя февраля	Закрепление пройденного материала. -Обучение быстрой работы ног кролем на	<p>-Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад</p> <p>-Бег «по-обезьяньи»: передвижение в упоре лежа</p> <p>-Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания</p> <p>-И. п. — о. с.</p> <p>Поднимание и опускание прямых рук через стороны в быстром темпе</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, руки согнуты за головой, кисти в «замок». Наклоны в стороны</p>	<p>-Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин.</p> <p>-Бег с доставанием предмета со дна.</p> <p>-Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>- Плавание при помощи движений ног дельфином,руки прижаты к туловищу.</p> <p>-Выдохи в воду 10 раз.</p> <p>-Плавание способом кроль в полной</p>	<p>Подвижная игра «Невод».</p> <p>-Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>	<p>- Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, топики</p>

		<p>грудь в «Стрелочке».</p> <p>- Проплывай один бассейн.</p>	<p>-И. п. — стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены вверху. Наклон туловища вперед-назад с небольшой амплитудой</p> <p>-И. п. — упор присев. 1 — упор лежа, таз опустить вниз, прогнуться; 2 — и. п.</p> <p>-И. п. — упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре</p> <p>-И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — сесть, согнув ноги в коленях, обхватив их руками; 2 — и. п.</p> <p>- И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» буквы в воздухе</p>	<p>координации на задержке дыхания. -«Кто дольше?»: лежание на спине. - «Стрелка» — скольжение на груди. «Кто дальше проскользит?».</p>			<p>ы.</p>
22	4 неделя февраля	<p>Закрепление пройденного материала.</p> <p>-Обучение быстрой работы ног кролем на груди в «Стрелочке».</p> <p>- Проплывай один бассейн.</p>	<p>-Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад</p> <p>-Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания</p> <p>-И. п. — о. с. Поднимание и опускание прямых рук через стороны в быстром темпе.</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, руки согнуты за головой, кисти в «замок». Наклоны в стороны</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены вверху. Наклон туловища вперед-назад с небольшой амплитудой</p> <p>-И. п. — упор присев. 3 — упор лежа, таз опустить вниз, прогнуться; 4 — и. п.</p> <p>-И. п. — упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре</p> <p>-И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 3 — сесть, согнув ноги в коленях,</p>	<p>-Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин.</p> <p>-Бег с доставанием предмета со дна.</p> <p>-Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>- Плавание при помощи движений ног дельфином,руки прижаты к туловищу.</p> <p>-Выдохи в воду 10 раз.</p> <p>-Плавание способом кроль в полной координации на задержке дыхания. -«Кто дольше?»: лежание на спине. - «Стрелка» — скольжение на груди. «Кто дальше проскользит?».</p>	<p>Подвижная игра -«Невод».</p> <p>-Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		<p>- Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски,тоющие предметы.</p>

			<p>обхватив их руками; 4 — и. п. - И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» буквы в воздухе</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА подготовительного возраста МЕСЯЦ - март

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
23	1 неделя марта	- Обучение плаванию под водой Закрепление и совершенствование изученного плавания.	<p>-Ходить на месте на носках, хлопая ладонями прямых рук над головой. -Ходить на месте на пятках, хлопая ладонями прямых рук перед собой -Прыжки: ноги врозь — вместе, хлопки ладонями над головой. - Ходьба на месте с выполнением дыхательного упражнения: на 2 шага — вдох, на 1 шаг — задержка дыхания, на 2 шага — выдох -И. п. — стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1— 2 — отведение локтей назад; 3-4 — отведение прямых рук назад. -И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны и хлопки в ладоши за головой -И. п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны. Приседания с хлопком ладонями над головой и произнесением на выдохе «бах» - И.п, — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль на груди.</p>	<p>-Ходьба с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед. -Бег с выполнением лежания на боку по сигналу. - Ходьба с выполнением выдохов в воду. -«Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом кроль. -Плавание кролем на груди в полной координации. -Плавание кролем на спине в полной координации. -Выдохи в воду. -Плавание под водой при помощи движений рук брассом, ног кролем. -Выдохи в воду -Эстафеты: — «Гонка катеров» — плавание при помощи движений ног способом кроль с пенопластовой доской в руках; — «Быстроходные</p>	-Свободное плавание, индивидуальная работа.		Игрушки , надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.

				<p><i>байдарки»</i> — лежа на кругах, плыть при помощи движений рук способом дельфин; — <i>«Я моряк, для меня моря — пустяк»</i> — плавание при помощи движений рук способом брасс, ног — способом кроль.</p>			
24	2 неделя марта	- Обучение плаванию под водой Закрепление и совершенствование изученного плавания.	<p>-И. п. — стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1-2 — отведение локтей назад; 3-4— отведение прямых рук назад.</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны и хлопки в ладоши за головой.</p> <p>-И. п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны. Приседания с хлопком ладонями над головой и произнесением на выдохе «бах»</p> <p>- И.п, — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль на груди.</p>	<p>-Ходьба с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед.</p> <p>-Бег с выполнением лежания на боку по сигналу.</p> <p>- Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>-«<i>Торпеда</i>»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом кроль.</p> <p>-Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>-Плавание кролем на спине в полной координации.</p> <p>-Выдохи в воду.</p> <p>-Плавание под водой при помощи движений рук брассом, ног кролем.</p> <p>-Выдохи в воду</p> <p>-Эстафеты: — <i>«Гонка катеров»</i> — плавание при помощи движений ног способом кроль с пенопластовой доской в руках; — <i>«Быстроходные байдарки»</i> — лежа на кругах,</p>	-Свободное плавание, индивидуальная работа.		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.

				<p>плыть при помощи движений рук способом дельфин; <i>«Я моряк, для меня моря — пустяк»</i> — плавание — при помощи движений рук способом брасс, ног — способом кроль.</p>			
25	3 неделя марта	- Обучение плаванию под водой Закрепление и совершенствование изученного плавания.	<p>-И. п. — стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1-2— отведение локтей назад; 3-4— отведение прямых рук назад. -И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны и хлопки в ладоши за головой. -И. п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны. Приседания с хлопком ладонями над головой и произнесением на выдохе «бах» - И.п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль на груди.</p>	<p>-Ходьба с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед. -Бег с выполнением лежания на боку по сигналу. - Ходьба с выполнением выдохов в воду. -«Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом кроль. -Плавание кролем на груди в полной координации. -Плавание кролем на спине в полной координации. -Выдохи в воду. -Ныряние: проползание под водой по трубе с выполнением порционного выдоха около предмета, лежащего на дне.</p>	<p>-Подвижная игра <i>«Найди клад»'</i>, (дети должны сами посчитать, сколько они собрали предметов, и сравнить). - Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.

26	4 неделя марта	- Обучение плаванию под водой Закрепление и совершенствование изученного плавания.	<p>-Ходьба на месте на левой пятке, правом носке и наоборот — 20 секунд</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, прямые руки вверх. Круговые движения прямых рук вперед с приседанием.</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Пружинистые наклоны в стороны со сменой рук</p> <p>-И. п. — присед, хват кистями рук за голень. 1 — выпрямить ноги — вдох; 2 — и. п. — выдох.</p> <p>-И.п. — лежа на груди, руки за головой. 1— 7 — повороты туловища в стороны, прогнувшись; 5 — и. п.</p> <p>-И. п, — сидя, упор на предплечья. Упражнение «Маятник». Поднимание и опускание ног из стороны в сторону без касания пола</p> <p>- И. п. — то же. Попеременные движения ног способом кроль на спине.</p>	<p>-Ходьба с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед.</p> <p>-Бег с выполнением лежания на боку по сигналу.</p> <p>- Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>-«Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом кроль.</p> <p>-Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>-Плавание кролем на спине в полной координации.</p> <p>-Выдохи в воду.</p> <p>-Ныряние: проползание под водой по трубе с выполнением порционного выдоха около предмета, лежащего на дне.</p>	<p>-Подвижная игра «Найди клад»; (дети должны сами посчитать, сколько они собрали предметов, и сравнить).</p> <p>- Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		Игрушки , надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.
----	-------------------	---	--	--	---	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА подготовительного возраста МЕСЯЦ - апрель

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
27	1 неделя апреля	Закрепление и совершенствование изученного плавания.	<p>-Круговые движения прямых рук с увеличением амплитуды движений вперед, назад.</p> <p>-И. п. — то же. Наклоны в стороны со скрестным движением прямых рук вверх</p> <p>- И. п. — то же. Наклоны вперед со скрестным движением прямых рук вниз.</p> <p>- И. п. — стоя, руки в стороны. Выпады в сторону со скрестным движением прямых рук вниз.</p> <p>-И. п. — упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре</p> <p>- И. п. — лежа на груди, руки впереди. Упражнение «<i>Ножницы</i>»: одновременные скрестные движения прямых ног и рук</p> <p>- И. п. — сидя, упор на предплечья. Медленно поднимая ноги вверх, выполнять скрестные движения прямыми ногами, затем так же медленно опустить.</p>	<p>-Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин.</p> <p>-Бег с выпрыгиванием из воды.</p> <p>- Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p> <p>-Упражнения «<i>Стрелка</i>» + «<i>Торпеда</i>» на груди, спине.</p> <p>-Выдохи в воду.</p> <p>- Выдохи в воду 15 раз.</p> <p>-Объяснение и обучение приемам самопомощи</p> <p>— растирание голеней и бедер;</p> <p>— стоя на дне, сгибать стопу на себя, можно потянуть стопу рукой на себя;</p> <p>— сгибание ноги в коленном суставе назад.</p>	<p>-Подвижная игра «<i>Удочка</i>» — пойманный игрок выходит из воды.</p>		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, топики, предметы.
28	2 неделя апреля	Закрепление изученного	<p>-Круговые движения прямых рук с увеличением амплитуды движений вперед, назад.</p> <p>-И. п. — то же. Наклоны в стороны со скрестным</p>	<p>-Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин.</p> <p>- Ходьба с выполнением выдохов в воду.</p>	<p>-Подвижная игра «<i>Удочка</i>» — пойманный игрок выходит</p>		Игрушки, надувные круги,

		плавания.	<p>движением прямых рук вверх</p> <p>- И. п. — то же. Наклоны вперед со скрестным движением прямых рук вниз и произнесением.</p> <p>- И. п. — стоя, руки в стороны. Выпады в сторону со скрестным движением прямых рук вниз.</p> <p>-И. п. — упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре</p> <p>- И. п. — лежа на груди, руки впереди. Упражнение «<i>Ножницы</i>»: одновременные скрестные движения прямых ног и рук</p> <p>- И. п. — сидя, упор на предплечья. Медленно поднимая ноги вверх, выполнять скрестные движения прямыми ногами, затем так же медленно опустить.</p>	<p>-Упражнения «<i>Стрелка</i>» + «<i>Торпеда</i>» на груди, спине. -Выдохи в воду 10 раз. -«<i>Веселый дельфин</i>»: плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки вдоль туловища - Выдохи в воду. -Объяснение и обучение приемам самопомощи</p> <p>— растирание голеней и бедер; — стоя на дне, сгибать стопу на себя, можно потянуть стопу рукой на себя; — сгибание ноги в коленном суставе назад.</p>	из воды.		пенопластовые доски, то нущие предмет ы.
29	3 неделя апреля	-Напомнить детям о правилах поведения на воде. Рассказать о том, как они могут помочь тонущему. - Закрепление изученного плавания.	<p>-<i>Беседа с детьми «Помощь тонущему».</i> -Круговые движения прямых рук с увеличением амплитуды движений вперед, назад.</p> <p>-И. п. — то же. Наклоны в стороны со скрестным движением прямых рук вверх</p> <p>- И. п. — то же. Наклоны вперед со скрестным движением прямых рук вниз и произнесением.</p> <p>- И. п. — стоя, руки в стороны. Выпады в сторону со скрестным движением прямых рук вниз.</p> <p>-И. п. — упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре</p> <p>- И. п. — лежа на груди, руки впереди. Упражнение «<i>Ножницы</i>»: одновременные скрестные движения прямых ног и рук</p> <p>- И. п. — сидя, упор на предплечья. Медленно поднимая ноги вверх, выполнять</p>	<p>-Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин. -Бег с выпрыгиванием из воды. - Ходьба с выполнением выдохов в воду. -Упражнения «<i>Стрелка</i>» + «<i>Торпеда</i>» на груди, спине. -Выдохи в воду. - Выдохи в воду 15 раз. -Объяснение и обучение приемам самопомощи</p> <p>— растирание голеней и бедер; — стоя на дне, сгибать стопу на себя, можно потянуть стопу рукой на себя; — сгибание ноги в коленном суставе назад.</p>	-Подвижная игра « <i>Переправа</i> »: транспортировка товарища с кругом и без круга на груди, спине -Свободное плавание, индивидуальная работа.		Игрушки , надувные круги, пенопластовые доски, то нущие предмет ы.

			скрестные движения прямыми ногами, затем так же медленно опустить.				
30	4 неделя апреля	-Напомнить детям о правилах поведения на воде. Рассказать о том, как они могут помочь тонущему. Закрепление изученного плавания.	-Круговые движения прямых рук с увеличением амплитуды движений вперед, назад. -И. п. — то же. Наклоны в стороны со скрестным движением прямых рук вверх - И. п. — то же. Наклоны вперед со скрестным движением прямых рук вниз и произнесением. - И. п. — стоя, руки в стороны. Выпады в сторону со скрестным движением прямых рук вниз. -И. п. — упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре - И. п. — лежа на груди, руки впереди. Упражнение « <i>Ножницы</i> »: одновременные скрестные движения прямых ног и рук - И. п. — сидя, упор на предплечья. Медленно поднимая ноги вверх, выполнять скрестные движения прямыми ногами, затем так же медленно опустить.	-Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин. -Бег с выпрыгиванием из воды. - Ходьба с выполнением выдохов в воду. -Упражнения « <i>Стрелка</i> » + « <i>Торпеда</i> » на груди, спине. -Выдохи в воду. - Выдохи в воду 15 раз. -Объяснение и обучение приемам самопомощи: — растирание голеней и бедер; — стоя на дне, сгибать стопу на себя, можно потянуть стопу рукой на себя; — сгибание ноги в коленном суставе назад.	-Подвижная игра « <i>Переправа</i> »: транспортировка товарища с кругом и без круга на груди, спине -Свободное плавание, индивидуальная работа.		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА подготовительного возраста МЕСЯЦ - май

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
31	1 неделя мая	- Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию.	-Ходьба на месте. -Мельница руками вперед и назад. -Прыжки на двух ногах. -Прыжки на правой и левой ноге. -Упражнения на дыхания.	-Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед -Прыжки с погружением под воду, руки на поясе -Ходьба с выполнением выдохов в воду 15 раз. -Выдохи в воду -«Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом кроль. - Плавание кролем на груди в полной координации. -Плавание кролем на спине в полной координации. -Плавание при помощи движений ног способами кроль, рук — способом брасс. -И. п. — сидя на бортике. Выполнить ныряние через обруч в воду с последующим скольжением на груди, руки впереди.	-Подвижная игра «Разноцветные мячи». -Свободное плавание, индивидуальная работа.		Игрушки , надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.
32	2 неделя мая	- Подготовка и сдача	-Ходьба на месте. -Мельница руками вперед и назад. -Прыжки на двух ногах.	-Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед	-Подвижная игра «Разноцветные		Игрушки ,

		норм четвертого этапа обучения плаванию.	-Прыжки на правой и левой ноге. -Упражнения на дыхания.	-Прыжки с погружением под воду, руки на поясе -Ходьба с выполнением выдохов в воду 15 раз. -Выдохи в воду -«Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом кроль. - Плавание кролем на груди в полной координации. -Плавание кролем на спине в полной координации. -Плавание при помощи движений ног способами кроль, рук — способом брасс. -И. п. — сидя на бортике. Выполнить ныряние через обруч в воду с последующим скольжением на груди, руки впереди.	мячи». -Свободное плавание, индивидуальная работа.		надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.
33	3 неделя мая	- Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию.	-Ходьба на месте. -Мельница руками вперед и назад. -Прыжки на двух ногах. -Прыжки на правой и левой ноге. -Упражнения на дыхания.	-Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед -Прыжки с погружением под воду, руки на поясе -Ходьба с выполнением выдохов в воду 15 раз. -Выдохи в воду -«Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом кроль. - Плавание кролем на груди в полной координации. -Плавание кролем на спине в полной координации. -Плавание при помощи движений ног	-Подвижная игра «Водное поло» -Свободное плавание, индивидуальная работа.		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.

				<p>способами кроль, рук — способом брасс.</p> <p>-И. п. — сидя на бортике.</p> <p>Выполнить ныряние через обруч в воду с последующим скольжением на груди, руки впереди.</p> <p>- «Поплавок» — «Звёздочка» — «Стрелочка» на груди.</p>			
34	4 неделя мая	- Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию.	<p>Ходьба на месте.</p> <p>Мельница руками вперёд и назад.</p> <p>Прыжки на двух ногах.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге.</p> <p>Упражнения на дыхания.</p>	<p>-Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук, вперед, назад, лицом, спиной вперед.</p> <p>-Прыжки с погружением под воду, руки на поясе.</p> <p>-Ходьба с выполнением выдохов в воду 15 раз.</p> <p>-Выдохи в воду</p> <p>-«Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом кроль.</p> <p>- Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>-Плавание кролем на спине в полной координации.</p> <p>-Плавание при помощи движений ног способами кроль, рук — способом брасс.</p> <p>-И. п. — сидя на бортике.</p> <p>Выполнить ныряние через обруч в воду с последующим скольжением на груди, руки впереди.</p> <p>- «Поплавок» — «Звезда» — «Стрелочка» на груди.</p>	-Подвижная игра «Водное поло».	-Свободное плавание, индивидуальная работа.	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.