**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ЮГОРКА»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  Педагогическим советом  Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г | УТВЕРЖДАЮ:  Заведующий МАДОУ детский сад  комбинированного вида «Югорка»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.И. Орлова  Приказ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ г. № \_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по реализации основной образовательной программы**

**дошкольного образования**

**Образовательная область «Физическое развитие» /плавание/**

для детей дошкольного возраста (4-8 лет)

**на 2020 /2021 учебный год**

Инструктор по физической культуре:

Татьяна Павловна Позднякова

г. Покачи

Содержание

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Цели и задачи реализации программы

1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы

1.2 Возрастные особенности физического развития детей по возрастам

1.3 Возрастные особенности физического развития детей с ТНР

1.4 Диагностика плавательных умений и навыков

1.5 Планируемые результаты освоения программы

2. Содержательный раздел

2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию - обучение плаванию детей по возрастным группам

2.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию - обучение плаванию детей с ТНР

2.3 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию - обучение плаванию детей по возрастам

2.4 Взаимодействие инструктора по ФК (обучение плаванию) и родителей

2.5 Взаимодействие инструктора по ФК (обучение плаванию) со специалистами ДОУ в условиях реализации ФГОС ДО

3. Организационный раздел

3.1 Организация образовательной деятельности с детьми по плаванию

3.2 Условия реализации программы

3.3.Обеспечение безопасности организованной деятельности по плаванию

3.4 Материально-техническое обеспечение программы

3.5 Методическое обеспечение

Плавание формирует характер, укрепляет самодисциплину,

выдержку и способствует гармоничному развитию мускулатуры

тела и укрепляет здоровья

(автор не известен)

1. Целевой раздел
   1. Пояснительная записка

МАДОУ ДСКВ «Югорка» реализовывает образовательную деятельность по программе С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Д.Н. Доронова «Радуга». С учетом основной образовательной программой «Радуга» », и программы Чеменевой А.А., Столмаковой Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», была разработана рабочая образовательная программа по плаванию. Основной задачей является: укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

Содержание программы также обеспечивает полноценную подготовку ребенка к обучению в школе, преемственность между дошкольным и начальным образованием.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо ещё с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретённое в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;

- оздоровительно-профилактические мероприятия;

- развлечения, соревнования, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать 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 хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

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

Физическая активность помогает снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма.

Задача детского сада - приобщить детей к активным занятиям физической культурой, начиная со среднего возраста.

Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети.

Данная программа разработана на основе ООП МАДОУ ДСКВ «Югорка» реализовывает образовательную деятельность по программе С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Д.Н. Доронова «Радуга», и программы Чеменевой А.А., Столмаковой Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», в соответствии со следующими нормативными документами:

* Конституция РФ, ст.43, 72
* Конвенция о правах ребёнка
* Федеральный закон «Об образовании в РФ»
* СанПиН 2.4.1.3049 - 13
* Устав ДОУ
* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф
* Федеральный закона «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1
* ФГОС дошкольного образования

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы. Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно - образовательных задач по основным направлениям развития ребенка.

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста. Строится с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила.

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

Программа ориентирована 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.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) для детей следующих возрастных групп:

* средней
* старшей
* подготовительной.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

**Цель программы**: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

**Задачи программы**:

Оздоровительные:

* укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
* содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
* совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
* расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
* развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде. Образовательные:
* формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
* учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
* развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.). Воспитательные:
* воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
* формировать стойкие гигиенические навыки;
* формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
* способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

1. Принципы и подходы к формированию программы

Программа опирается на общие педагогические **принципы**.

* принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
* принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
* принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий,

ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более чёткого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);

* принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
* принцип индивидуального подхода - обеспечивает учёт индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
* принцип постепенности в повышении требований - предполагает определённую методическую последовательность в освоении навыка плавания - от лёгкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

**Методы обучения**:

* Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
* Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
* Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

* комплекс подводящих упражнений;
* элементы «сухого плавания».

1. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой

и ее свойствами:

* передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
* погружение в воду, в том числе с головой;
* упражнение на дыхание;
* открывание глаз в воде;
* всплывание и лежание на поверхности воды;
* скольжение по поверхности воды.

1. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

* движение рук и ног;
* дыхание;
* согласование движений рук, ног, дыхания;
* плавание в координации движений.

1. Простейшие спады и прыжки в воду:

* спады;

- прыжки ногами вперед.

1. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;

- овладению навыком погружения и открывания глаз;

- овладению выдохам в воду;

- развитию умения всплывать;

- овладению лежанием;

- овладению скольжением;

- развитию умения выполнять прыжки в воду;

- развитию физического качества.

Последовательность освоения техники плавания:

* разучивание движений ног;
* разучивание движений рук;
* разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
* совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

* ознакомление с движением на суше;
* изучение движений с неподвижной опорой;
* изучение движений с подвижной опорой;
* изучение движений в воде без опоры.
  1. Возрастные особенности физического развития детей по возрастам

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита ещё довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Средний дошкольный возраст

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц- разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально волевых качеств.

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

**Подготовительный дошкольный возраст.**

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требует гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными , но значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления. Это способствует развития крупной и мелкой мускулатуры. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

* 1. Особенности физического развития детей коррекционных групп (дети с ТНР)

Чаще всего задержка речевого развития тяжело сказывается на общем развитии ребенка, не позволяет ему полноценно общаться и играть с ровесниками, затрудняет познание окружающего мира, отягощает эмоционально-психическое состояние ребенка. У многих детей с системным недоразвитием речи при неврологическом обследовании выявляются различные, обычно не резко выраженные двигательные нарушения, которые характеризуются изменениями мышечного тонуса, нарушениями равновесия, координации движения, снижением кожной и мышечной чувствительности. Отмечается также выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией.

Движения детей с общим недоразвитием речи отличается неловкостью, плохой координированностью, чрезмерной замедленностью или, напротив, импульсивностью. Это служит одной из причин, затрудняющих овладение простейшими, жизненно необходимыми умениями и навыками самообслуживания. Ребенок, вышедший из младенчества, долго не умеет пользоваться чашкой и ложкой. Он разливает их содержимое, не успев донести до рта, пачкая стол и свою одежду.

В дошкольном возрасте многие дети, с которыми специально не проводилась длительная, целенаправленная работа, не могут самостоятельно одеться и раздеться, правильно сложить свои вещи. Особую сложность представляет для них застегивание и расстегивание пуговиц, а также зашнуровывание ботинок. Эти умения обычно специально отрабатываются в учебных учреждениях с использованием специальных пособий. Неловкость движений дошкольников обнаруживается в ходьбе, беге, прыжках, во всех видах практической деятельности. Они ходят неуклюже, шаркая ногами. С трудом овладевают такой детской забавой, как прыгалки. Нередко предметы непроизвольно выпадают из их рук. Поливая комнатные растения, они расплёскивают воду или льют ее в слишком больших количествах.

Слабое развитие моторики сказывается и на других видах деятельности у детей с ТНР. Так, их рисунки выполнены нетвердыми, кривыми линиями, отдаленно передающими контур предмета. В школьные годы недостатки моторики детей с общим недоразвитием речи существенно сглаживается под влиянием коррекционно-воспитательной работы, систематически осуществляемой на всех уроках и во внеурочное время. Движения учеников, постепенно приобретают четкость, координированность и плавность. К старшим годам обучения многие школьники легко и красиво ходят, танцуют, бегают на лыжах, играют в мяч, выполняют довольно сложные трудовые задания как бытового, так и производственного характера. Такие учёные, как И. П. Павлов, А. А. Леонтьев, А. Р. Лурия изучили и подтвердили взаимосвязь общей и речевой моторики. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти и т.д.

Следует отметить, что двигательная активность детей с ТНР на 20-30% ниже, чем у здоровых сверстников. Но высокий уровень двигательной активности доступен только небольшому числу детей с ТНР. Для дошкольников с низким и ниже среднего уровнем физического состояния режим двигательной активности включает целенаправленные физические упражнения преимущественно средней интенсивности. При выполнении дозированной физической нагрузки организм таких детей адаптируется хуже, чем у здоровых дошкольников такого же возраста, это характеризуется, прежде всего, длительным периодом восстановления. Коррекция особенностей моторного развития детей с ТНР, осуществляется путём специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания. В эти занятия могут входить разные виды упражнений: физкультминутки, подвижные игры, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж, психотерапия, музыкотерапия. В систему занятий можно включить нетрадиционные методы, имеющие различные цели: соединение личности и природы, развитие процессов дыхания, обоняния (ароматерапия ), улучшение общего самочувствия ребенка. Применение таких методов позволит достигнуть необходимого уравновешивания нервных процессов, а также содействовать коррекции звукопроизношения, улучшению координации и регуляции мышечных усилий с функциями различных анализаторов организма ребенка. Подвижные игры одновременно помогут успешному формированию речи, и будут являться составной частью физкультурных, музыкальных занятий, способствуя развитию чувства ритма, гармоничности движений и положительно влиять на психологическое состояние детей.

Важно придерживаться последовательности и систематичности обучения в соответствии с двигательными возможностями детей, уровней их подготовки, не слишком усложняя, но и не занижая содержание упражнений и требований к качеству их выполнения; учитывать не только достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение к ним требований. Наибольшую пользу для целей комплексной коррекционной работы приносят спортивные игры, направленные на развитие двигательных функций кисти. К ним можно отнести всевозможные игры с мячом.

Однако если вовремя помочь ребёнку, используя все способы развития, активизации речи, многие проблемы можно решить. Заботиться о своевременном развитии речи ребенка необходимо с первых недель его жизни: развивать слух, внимание, разговаривать, играть с ним, развивать его двигательные умения. Наряду с общей соматической озлобленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-­временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, застраивание на одной позе.

* 1. Диагностика плавательных умений и навыков

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели октября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Методика проведения диагностики.

Средняя группа (4-5лет)

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Погружение лица в воду. |
| Погружение головы в воду. |
| Продвижение в воде | Ходьба в различных направлениях. |
| Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). |
| Упражнение «Крокодильчик». |
| Выдох в воду | Вдох над водой и выдох в воду. |
| Прыжки в воду | Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.  Скользить по поверхности воды. |

Старшая группа (5-6лет)

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Пытаться проплыть тоннель. |
| Подныривание под гимнастическую палку. |
| Пытаться доставать предметы со дна. |
| Продвижение в воде | Упражнения в паре «на буксире». |
| Бег парами. |
| Скольжение на груди. |
| Выдох в воду | Упражнение на дыхание «Ветерок». |
| Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. |
| Прыжок ногами вперед. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. |

Подготовительная группа (6-7лет)

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Проплывание «под мостом» (несколько звеньев). |
| Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой. |
| Продвижение в воде | Плавание на груди с работой рук, с работой ног. |
| Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног. |
| Выдох в воду | Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. |
| Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Прыжок головой вперед. |
| Прыжок ногами вперед в глубокую воду. |
| Лежание | Упражнение «Поплавок» на длительность лежания. |
| Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде. |

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

высокий - 3 предмета на одном вдохе;

средний - 1 предмет на одном вдохе;

низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузится под воду).

Упражнение « Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине. Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации). Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности. Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;

средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузится под воду).

Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:

высокий - плывёт в полной координации без ошибок; средний - плывёт с ошибками; низкий - не плывёт.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - плывёт в полной координации без ошибок; средний - плывёт с ошибками; низкий - не плывёт.

Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.

Уровни освоения:

высокий - плывёт в полной координации без ошибок; средний - плывет с ошибками; низкий - не плывёт.

* 1. Планируемые результаты освоения программы

Средняя группа

В средней группе дети осваиваются в воде. Начинают приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

* держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
* выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
* выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);

пытаться выполнить упражнения «Звёздочка», «Медуза», «Поплавок».

Старшая группа

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

К концу года дети должны уметь:

* погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
* нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
* выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
* скользить на груди и спине с плавательной доской;
* продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
* выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка» на спине.

Подготовительная к школе группа

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.

К концу года дети должны уметь:

* выполнять многократные выдохи в воду;
* нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
* скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
* пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

Дети с ТНР

Конечным результатом освоения программы по физической культуре (обучение плаванию) для детей с ТНР является сформированность физических, интеллектуальных, личностных качеств ребенка.

Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно- гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Присутствует сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности. Происходит накопление и обогащение двигательного опыта, и овладение основными видами движения на воде.

Дети частично овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Дети должны уметь:

* выполнять многократные выдохи в воду;
* нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
* скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
* пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине).

1. Содержательный раздел
   1. Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей по возрастным группам

Основные цели обучения дошкольников плаванию:

1. Содействие оздоровлению и закаливанию.
2. Обеспечение всесторонней физической подготовки.

Средняя группа

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.
3. Учить работе ног стилем кроль на груди и спине с опорой и без неё.
4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старшая и подготовительная к школе группы.

1. Формировать гигиенические навыки.
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.
3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.
4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.
5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.
   1. Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей с ОНР
6. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
7. Формировать гигиенические навыки.
8. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта в зависимости от уровня их развития:

* соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
* самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
* умению ориентироваться в пространстве;
* восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
* развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

1. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.
2. Учить работе ног и рук стилем кроль на груди, спине.
3. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.
4. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
5. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Необходимость широкого коррекционно-оздоровительного воздействия обусловлена не только недоразвитием компонентов речи, но и наличием вторичных (неречевых) отклонений здоровья. В настоящее время большое распространение получает система здоровьесберегающего воспитания, где задачи укрепления и сохранения здоровья органично сочетаются с решением образовательных задач.

Здоровьесберегающая технология — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Неречевая симптоматика детей с ТНР:

1. Поверхностное (ключичное) дыхание, которое сказывается на жизненной емкости легких. Следствием этого является односложность и стандартность построения фраз. Такой тип дыхания наносит вред процессу звукообразования.

2. Повышенный мышечный тонус, спастичность и недостаточная амплитуда движений при выполнении упражнений;

3. Нарушение координация движений, затруднено согласование движений различных частей тела, в том числе артикуляционная моторика.

4. Недостаточность понимания речевых инструкций, а значит, затрудненность коммуникативной функции, что создает дополнительные трудности в усвоении учебного материала, т.к. отдельные инструкции необходимо повторять несколько раз.

5. Низкий уровень произвольного слухового внимания и памяти, что отрицательно сказывается на решении образовательных задач;

Плавание способствует:

- повышению двигательной активности детей;

- разнообразию закаливающих процедур;

- усилению оздоровительной направленности учебного процесса;

- улучшению функциональных возможностей нервной системы;

- снятию нервного напряжения и укреплению общего тонуса организма;

-развитию тактильно-кинестетической чувствительности, мелкой моторики рук, координации движений в системе «глаз- рука».

Тактильный контакт с водой, осуществляемый в процессе выполнения упражнений позволяет ощутить сопротивление воды и способствует:

- усвоению слоговой структуры слова;

- развитию чувства ритма, силы голоса, интонационной выразительности речи;

- формированию физиологического и речевого дыхания.

Общеизвестно, что плавание оказывает укрепляющее воздействие на детский организм, а безопорное положение туловища благотворно влияет на процесс расслабления. Важным является и температурное воздействие водной среды. Теплая вода снимает утомление мышц, заставляет ребенка почувствовать себя комфортно.

Основными коррекционными задачами является:

- организация коррекционно-развивающей среды, стимулирующей речевое и личностное, физическое развитие ребенка;

- разработка и внедрение календарно-тематического плана, построенного на блочном лексическом планировании.

Взаимодействие между специалистами осуществляется в нескольких направлениях:

1. Организация совместного планирования работы, обсуждение динамики развития детей на еженедельных консультациях.

2. Внедрение инструктором по плаванию в работе с детьми игровых упражнений на коррекцию речевых и неречевых нарушений;

3. Совместное проведение инструктором по плаванию и учителем –логопедом игр и упражнений, бинарных занятий на закрепление умений и навыков, полученных в процессе образовательной деятельности;

Правильно организованные занятия в воде для детей, имеющих речевую патологию, способны стать мощным средством комплексного решения коррекционных задач. Осуществление взаимосвязи в работе специалистов дошкольного учреждения позволяет инструктору по плаванию проводить комплексные оздоровительные мероприятия и дает возможность использовать нетрадиционные для занятий по плаванию оздоровительные формы и методы работы:

1. Упражнения, направленные на развитие речевого дыхания, автоматизацию звуков (элементы фонетической ритмики, дыхательной гимнастики Стрельниковой). Большинство детей с ТНР по итогам первоначальной диагностики имеют поверхностный верхнеключичный тип дыхания, слабый речевой выдох, отсутствие целенаправленной воздушной струи, что затрудняет постановку звуков. Специальные упражнения в игровой форме «Подуем на кораблики», «Звездочка», «Водолазы» помогают детям научится делать глубокий вдох, задерживать дыхание, делать длинный и плавный выдох.

2. Массаж биологически активных зон. Упражнения массажа проводятся в игровой форме, чаще всего в сопровождении со стихотворным текстом с использованием аудиозаписей, которые позволяют контролировать последовательность выполнения упражнений. Игровые массажи создают у ребенка положительный эмоциональный настрой, способствуют расслаблению мышц, релаксации организма. Стихотворный текст в сопровождении с музыкой развивает координацию и ритмичность выполняемых движений. Массаж проводится совместно по показу, с постепенно увеличивающейся долей самостоятельности детей.

3. Упражнения артикуляционной и мимической гимнастики по соответствующей лексической теме. На каждую лексическую тему или на изучаемый звук подбираются несколько упражнений, которые дети хорошо выполняют без зеркал. Например для закрепления темы «Продукты питания» детям предлагается выполнить упражнение «Вкусное варенье», «Чашечку», упражнения мимической гимнастики «Кислый лимон», «Толстячок», «Худышка». При изучении и постановке свистящих дети в игровой форме выполняли упражнения «Улыбочка-дудочка», «Насосы».

4. Упражнения на развитие моторики рук (пальчиковая гимнастика). Тексты пальчиковой гимнастики соответствуют определённой лексической теме и в течении недели выполняются детьми со всеми специалистами на занятиях. Выполнение пальчиковой гимнастики в воде способствуют увеличению нагрузки на мышцы рук, верхнего плечевого пояса, что усиливает оздоровительный эффект от занятия.

5. Логоритмические упражнения, направленные на развитие координации речи с движением. Упражнения на развитие чувства ритма во время занятий в бассейне помогают решить и образовательные и оздоровительные задачи, т.к. движения в воде увеличивают мышечную нагрузку. Движения становятся более четкими, координированными, проговаривание текстов так же становится более ритмичным.

6. Упражнения, направленные на развитие силы голоса. В связи с особенностями акустики в бассейне подобные упражнения провести легче, т.к. дети могут реально услышать разницу звучания речи с различной силой, высотой, тембровой окраской и интонацией голоса.7. Коррекционные упражнения, подвижные игры на закрепление знаний, получаемых на занятиях учителя-логопеда. Закрепление словаря по лексической теме проводится в виде игровых упражнений, типа «Собери предмет» (пазлы по лексическим темам), использования элементов соревнования «Кто быстрее». Для достижения этой цели создана богатая база игрового материала и пособий. Совершенствование навыков чтения, звукового анализа, где дети определяют начальный гласный или согласный в слове, находят соответствующую букву, так же интересно происходит на бинарных занятиях. Это упражнения, где сочетаются упражнения плавания с заданиями учителя-логопеда:

- «Ныряльщики». Цель :учить детей погружаться в воду, находить предметы на дне бассейна. Учитель-логопед предлагает найди шайбу на дне бассейна с буквой, назвать слово на заданный звук,

- «Найди домик для игрушки». Цель: учить передвигаться по бассейну, используя знакомые способы плавания, определять место звука в слове или количество слогов в слове .Учитель-логопед предлагает детям рассмотреть игрушки (липучки) , приклеенные на стенах бассейна, найти те, в названиях которых определенное количество слогов и поселить в домик с соответствующей цифрой. Домики нарисованы водными красками на стенах бассейна.

- «Отгадай и напиши ». Цель: определить слове по картинке первый звук, написать соответствующую букву(водные краски для рисования пальчиками) Таким образом, взаимосвязь в работе инструктора по плаванию и учителя-логопеда в вопросах расширения форм коррекционного (логопедического) воздействия на детей с ТНР, сохранению и укреплению их здоровья позволяет не только совершенствовать коррекционно–образовательный процесс, но и поднимает профессиональный уровень учителя–логопеда и инструктора по плаванию, помогает им раскрыть индивидуальные особенности каждого ребенка, использовать их на его благо.

**Планирование лексических тем для старшего дошкольного возраста.**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц (недели) | Лексическая тема |
| **Октябрь**  1-я  2-я  3-я  4-я  5-я | Осень. Перелетные птицы.  Деревья осенью.  Огород. Овощи  Сад. Фрукты  Лес. Грибы |
| **Ноябрь**  1-я  2-я  3-я  4-я | Лесные ягоды  Человек. Части тела и лица  Семья.  Мой дом. Моя семья |
| **Декабрь**  1-я  2-я  3-я  4-я | Домашние птицы  Зимующие птицы  Зима  Праздник елки |
| **Январь**  1-я  2-я  3-я  4-я  5-я | Зимние забавы  Одежда  Обувь |
| **Февраль**  1-я  2-я  3-я  4-я | Квартира. Мебель  Профессии.  Транспорт  Защитники отечества. |
| **Март**  1-я  2-я  3-я  4-я | Мамин праздник. Профессии мам.  Домашние животные и их детеныши.  Дикие животные и их детеныши  Животные Севера |
| **Апрель** 1-я  2-я  3-я  4-я | Животные Юга  Весна в нашем городе  Весна. Перелетные птицы  Весна. Деревья весной |
| **Май**  3-я  4-я  5-я | Наш город. Наша улица  Первые весенние цветы. Комнатные растения  Насекомые |

**Планирование лексических тем для подготовительной к школе группе.**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц (недели) | Лексическая тема |
| **Октябрь**  1-я  2-я  3-я  4-я  5-я | Огород. Овощи  Дикие птицы (перелетные)  Дикие животные  Животные севера и жарких стран  Осень (лес, деревья) |
| **Ноябрь**  1-я  2-я  3-я  4-я | Человек  Моя семья  Одежда. Головные уборы. Обувь  Мебель |
| **Декабрь**  1-я  2-я  3-я  4-я | Посуда  Домашнее жилище  Электроприборы  Зима. Новогодний праздник. |
| **Январь**  2-3-я  4-я  5-я | Зимние забавы и развлечения.  Домашние животные (кто как зимует)  Дифференциация домашних и диких животных. Домашние птицы (как зимуют) |
| **Февраль**  1-я  2-я  3-я  4-я | Домашние птицы (как зимуют)  Дифференциация домашних и диких птиц (птицы зимой)  Продукты питания  Профессии. Материалы и инструменты. |
| **Март**  1-я  2-я  3-я  4-я | 8-е Марта – Женский день. Профессии.  Школа (школьные принадлежности).  К нам весна шагает…  Наша Родина – Россия. Наш город. |
| **Апрель** 1-я  2-я  3-я  4-я | Наземный транспорт  День Космонавтики  Воздушный транспорт Водный транспорт  Весна (изменения в живой природе) |
| **Май**  2-я  3-я  4-я  5-я | 9 мая – День Победы!  Комнатные растения  Рыбы (аквариумные, речные)  Насекомые |

**Календарно – тематическое планирование.**

Средняя группа

ОКТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **неделя** | **непосредственно образовательная деятельность** | **цель и задача** | **приёмы и методы** | **используемые пособия** |
| I неделя | Ознакомление с водой | Познакомить детей с правилами поведения в бассейне; с водой; воспитывать безбоязненное отношение к воде. | *На суше:* побеседовать с детьми о том, как надо вести себя в бассейне; как мыться под душем, где надо раздеваться.  *В воде:* войти в воду с помощью преподавателя, держась за поручни. Ходить вдоль бортика; окунаться в воду. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка. | плавающие резиновые игрушки |
| II неделя | Знакомство с сопротивлением воды. | Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна. | *На суше:* ходьба, лёгкий бег; приседание с подниманием рук вверх; прыжки на месте «мячики»; упражнение «сделай дождик».  *В воде:* войти в воду самостоятельно под присмотром преподавателя: ходить в воде вдоль бортика; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками. Прыжки, держась за бортик. Игра «сделаем дождик». Самостоятельные игры с предметами. | мелкие  плавающие предметы |
| III неделя | Свойства воды | Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; активно передвигаться; воспитывать безбоязненное отношение к воде. | *На суше:* ходьба, бег стайкой, меняя направление. Игра «принеси игрушку». Подпрыгивания на месте.  *В воде:* войти в воду самостоятельно; окунуться в воду; подпрыгивания у бортика, держась двумя руками; перенести игрушку с одного бортика на другой; игра «Солнышко и дождик». Свободные игры с игрушками. | плавающие игрушки |
| IV неделя | Передвижение в воде | Продолжать приучать детей активно передвигаться в воде; подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка; побуждать выполнять разные движения в воде. | *На суше:* чередовать ходьбу с лёгким бегом; ходьба на носочках по дорожке; ходьба по кругу; приседания; подскоки.  *В воде:* самостоятельно войти в воду, окунутся. Ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться за бортик. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать. Свободные игры с игрушками. | яркие резиновые игрушки |

НОЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | «Брызги» | Воспитывать безболезненное отношение к воде; не бояться брызг, не вытирать лицо руками. | *На суше:* ходьба с махом рук вперёд – назад; лёгкий бег; хлопки над головой, перед собой приседания с хлопками. Попрыгать (мячик).  *В воде:* самостоятельно войти в воду; ходьба и бег вдоль бассейна; приседания и выпрыгивание из воды; стоя – поливать воду на лицо, похлопать по воде, делая брызги. Игра «Хоровод». Самостоятельные игры с игрушками. | резиновые игрушки |
| II неделя | Погружение лица в воду | Побуждать самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в различных направлениях. Приступить к упражнению на погружение лица в воду. | *На суше:* ходьба по кругу, держась за обруч, приседания, наклоны, стоя в кругу. Ходьба, высоко поднимая колени.  *В воде:* войти и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; хлопки по воде. Ходьба по кругу, держась за обруч, наклониться, опустить лицо в воду. Приседания – окунуться до носа. Игра «Водяные жуки»; «Лодочки плывут». Игры с игрушками. | яркие плавающие игрушки |
| III неделя | Погружение лица в воду | Продолжать приучать погружать лицо в воду, не бояться брызг; развивать координацию движений. | *На суше:* ходьба, легкий бег. Ходьба, по кругу меняя направление, по сигналу присесть. Стоя в кругу – наклоны лица вниз, приседания держась за обруч.  *В воде:* самостоятельно войти в воду и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; передвижения со сменой направления. Стоя в кругу – наклоны лица в воду; приседания до носа. Игра «Лодочки плывут». Самостоятельные игры с игрушками. | яркие плавающие игрушки |
| IV неделя | Горизонтальное положение в воде | Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде; опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении. | *На суше:* ходьба, бег; ходьба, высоко поднимая колени; приседания в парах; сидя в упоре сзади – двигать прямыми ногами.  *В воде:* войти в воду самостоятельно, разойтись по команде встать в пары. «Найти себе пару». Приседание в парах. Принять упор лежа спереди на прямые руки; ноги вытянуть, они должны всплыть. «Крокодилы» - передвижение по дну бассейна на руках. Самостоятельные игры с игрушками. | яркие плавающие игрушки |

ДЕКАБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Горизонтальное положение в воде | Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, закреплять умение погружать лицо в воду. | *На суше:* ходьба, легкий бег; ходьба высоко поднимая колени. Упражнение «крокодилы»; приседания в парах. Прыжки с продвижением вперед.  *В воде:* войти в воду, окунуться. Игра «Бегом за мячом»; в парах поочередно приседать, погружаясь в воду. Передвигаться по дну бассейна на руках «Крокодилы». Упражнение «помешать» воду носком. Игра «поймай рыбку» | резиновые игрушки |
| II неделя | Движение ногами | Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках; развивать координацию в движениях в воде. | *На суше:* ходьба, бег, приседания в парах, прыжки с продвижением вперед; сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.  *В воде:* войти в воду самостоятельно, ходьба и бег по дну бассейна парами; передвигаться в различных направлениях, по команде преподавателя; упражнение «Фонтаны» - упоре лежа спереди на прямых руках. Игра «Бегом за мячом». Погружение до носа в парах; самостоятельные игры с мячом. | резиновые мячики диаметром 6-8 см. |
| III неделя | Движение ногами в упоре лежа | Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, двигать ногами как при плавании кролем. | *На суше:* ходьба, бег парами; ходьба с изменением направления. Упражнение «Фонтан» сидя в упоре сзади и в упоре лежа спереди на прямых руках.  *В воде:* войти в воду самостоятельно, ходьба парами; приседания в парах; бег в различных направлениях. Принять упор лежа спереди на прямых руках; ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз. Упражнение «Фонтаны» сидя в упоре сзади. Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Моторные лодки». Самостоятельные игры с мячом. | резиновые мячики диаметром 6-8 см. |
| IV неделя | Вдох и выдох | Осваивать вдох и выдох в воду; воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя. | *Н суше:* ходьба, бег. Упражнение «Остуди чай». Сдуть бумажку; присесть на корточки, обхватить колени и сгруппироваться. Ходьба по кругу.  *В воде:* войти в воду, окунуться. Упражнение «Лодочки плывут»; сделать вдох – присесть подуть на воду, губы касаются воды. Упражнение «Остуди чай». Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Карусели»; Игры с плавающими игрушками. | плавающие резиновые игрушки |

ЯНВАРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя |  | каникулы |  |  |
| II неделя |  |  |  | . |
| III неделя | Вдох и выдох | Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. | *На суше:* повторить упражнения из предыдущего занятия. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно.  *В воде:* войти в воду, окунуться, наклониться над поверхностью воды – дуть до появления кругов и воронки. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади – движения ногами как при плавании кролем на спине. По сигналу погружаться в воду – садиться, ложиться, приседать. Игра «Кораблики». Самостоятельные игры с игрушками. | плавающие резиновые игрушки |
| IV неделя | Погружение лица в воду | . Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, воспитывать уверенность передвижения в воде | *Н суше:* лёгкий бег, ходьба. Наклоны вперёд руки на поясе, делать полный вдох и выдох. Приседания и подпрыгивания вверх. Движения ногами, как при плавании кролем.  *В воде:* войти в воду, и окунуться. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. Упражнение «Волны на море». Стоя в кругу приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри. Свободная игра с большими мячами. | резиновые мячи диаметром 25-30 см |

ФЕВРАЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Погружение в воду с головой | Упражнять детей в погружении в воду с головой; развивать дыхание; воспитывать уверенность передвижения в воде. | *На суше:* ходьба, взмахивая руками в стороны вверх; приседания с обхватом руками коленей; сидя с опорой руками сзади – движения прямыми ногами вверх – вниз. Игра «Фонтаны».  *В воде:* самостоятельно войти в воду; игра «принеси игрушку»; дуть на плавающие игрушки; стоя в кругу, взявшись за руки – приседания с погружением головы под воду; упражнение «Спрячемся под воду». Выдох в воду пробовать делать. Самостоятельные игры с игрушками. | резиновые игрушки |
| II неделя | Погружение в воду с головой | Продолжать упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать выполнять вдох и выдох; воспитывать безбоязненное отношение к воде. | *На суше:* лёгкий бег; ходьба на месте, взмахивая руками в стороны – вверх; присесть – обхватить руками колени; подскоки на двух ногах «Мячики».  *В воде:* войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол», бег за игрушками с гребковыми движениями руками; стоя у бортика – дуть на игрушки; упражнение «Спрячемся под воду» - опустив лицо в воду – выдох в воду. Игра «Переправа». | плавающие резиновые игрушки |
| III неделя | Выдох в воду | Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать безбоязненное отношение к воде, желание активно выполнять упражнения. | *На суше:* повторить упражнения из предыдущего занятия; разучить упражнение «Стрела».  *В воде:* войти самостоятельно в воду, самостоятельно окунуться, приседания погружаясь в воду с головой, и выпрыгивание из воды; игра «Пузыри». Вдох – выдох в воду, стоя в кругу, наклонившись вперёд. Игра «Карусели». Самостоятельные игры с предметами. | маленькие резиновые игрушки |
| IV неделя | Погружение в воду и выдох | Закреплять навык погружения в воду с головой; передвижения в воде в различных положениях; развивать дыхание. | *Н суше:* лёгкий бег, ходьба; вращательные движения руками вперёд; движения ногами как при плавании кролем на груди, лежа на животе. Игра «Весёлые брызги».  *В воде:* войти в воду, самостоятельно окунуться. Упражнение «Лодочки плывут». Игра «Сделаем дождик». Упражнение «Спрячемся под воду» Догонять плавающие игрушки и приносить их. Подпрыгивание и приседание в воду. | плавающие игрушки |

МАРТ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Погружение в воду в парах | Приучать выполнять движения в воде парами; закреплять навык погружения в воду с головой; приучать действовать в воде уверенно. | *На суше:* ходьба с вращательными движениями рук; легкий бег; подскоки на месте; движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе.  *В воде:*  войти в воду, окунуться; ходить и бегать, высоко поднимая колени, загребая воду руками. Игра «Найди себе пару». В парах приседать по очереди погружаясь в воду с головой. Игра «Переправа парами». Самостоятельные игры с игрушками. | маленькие плавающие резиновые игрушки |
| II неделя | Лежание на воде с поддержкой | Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве. | *На суше:* лёгкий бег; ходьба с вращательными движениями руками поочерёдно; игра «Найди себе пару»; присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям.  *В воде:* войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол»; стоя в кругу погружаться в воду до глаз. Сделать вдох и опустить голову под воду. Игра «Гуси». Произвольные действия в воде с игрушками и без них. | яркие плавающие игрушки |
| III неделя | Всплывание и лежание на воде | Научить всплывать и лежать на воде; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировке в воде. | *На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности.  *В воде:* войти в воду, окунуться; передвигаться по дну бассейна, взявшись за руки – «поймай рыбку», попробовать сделать «звезду»; приседания охватив колени руками; игра «У кого больше пузырей». Произвольные игры.. | плавающие резиновые игрушки |
| IV неделя | Всплывание и лежание на воде | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. | *Н суше:* выполнить упражнение «Поплавок». Вращательные движения руками назад, поочерёдные вращательные движения ногами, как при плавание кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке.  *В воде:* войти в воду, окунуться до шеи, до подбородка. Прыгать вверх и приседать как можно ниже. Упражнение «Медуза», всплыть и лежать на воде с помощью взрослого. Игра «Принеси игрушку». Произвольные игры в воде. | плавающие игрушки |

АПРЕЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Лежание на воде | Ознакомить со скольжением на груди; продолжать учить опускать лицо в воду; создавать условия для безопорного положения в воде. | *На суше:* ходьба и легкий бег, положение «Стрела»; приседания обхватив колени руками; наклоны с постепенным, полным выдохом; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед.  *В воде:*  войти в воду, окунуться; «поймай игрушку»; опустить голову сделать выдох в воду «Веселые пузыри»; упражнение «Ляг на руки». Пробовать лежать на воде, держась за бортик. Игра «Крокодилы на охоте» - доставать игрушки со дна бассейна. Свободное плавание. | тонущие маленькие игрушки; резиновые плавающие игрушки |
| II неделя | Открывание глаз в воде | Ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде, продолжить учить всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах. | *На суше:* игра «Делай как я»; упражнение «Стрела»; приседание с выпрыгиванием вверх; игра «Веселые пузыри»; упражнение «Воробышки»  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой; сделать выдох в воду; игра «Веселые пузыри», «Катание на буксире»; «стрела» с помощью взрослого. «Найди себе пару». «Достань игрушку». Самостоятельные игры с игрушками. | тонущие игрушки |
| III неделя | Скольжение | Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать на воде на спине с помощью взрослого; продолжать учить делать выдох в воду | *На суше:* ходьба, бег. Упражнение «Поплавок», приседания с наклоном головы к коленям с дыханием; игра «Найди себе пару». «Цапли».  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой. «Достань игрушку»: выдох в воду; упражнение «Поплавок»; лежать на воде на спине с помощью взрослого. Игра «Найди себе пару». Свободные игры. | тонущие игрушки, резиновые  плавающие игрушки |
| IV неделя | Скольжение | Закрепление пройдённого материала; индивидуальная работа | *У*пражнение «Поплавок»; «Стрела»; «Весёлые пузыри»; «Достань игрушку»; «Катание на буксире»; «Ляг на руки». | плавающие и тонущие игрушки |

МАЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Скольжение | Закрепление пройдённого материала; индивидуальная работа | Повторение игр и упражнений с предыдущей совместной деятельности. |  |
| II неделя | Скольжение | Закрепление пройдённого материала; индивидуальная работа |  |  |

**Календарно – тематическое планирование**

Старшая группа

ОКТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| неделя | непосредственно образовательная деятельность | цель и задачи | приемы и методы | используемые пособия |
| I неделя | Правила поведения в бассейне | Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены; приучать уверенно входить в воду. | *На суше:* провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания  *В воде:*  самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Окунуться в воду с головой, стоя в кругу, держась за руки. Игра «Невод». Самостоятельные игры с игрушками. | плавающие резиновые игрушки |
| II неделя | Преодоление сопротивления воды | Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой. | *На суше:* ходьба, легкий бег, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте.  *В воде:* войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками. | плавающие  игрушки |
| III неделя | Передвижение в воде парами | Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой. | *На суше:* ходить и бегать парами, держась за руки; упражнение «Насос»; потягивания, наклоны, приседания в парах; подпрыгивания «как зайчики».  *В воде:* войти в воду, окунуться; ходить и бегать по бассейну парами в заданном направлении; упражнение «Насос»; погружаться до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки». Самостоятельные игры с игрушками. | резиновые  плавающие игрушки |
| IV неделя | Погружение в воду | Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде | *На суше:* ходьба, легкий бег; Игра «Доберись до домика»; «Насос». В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за руки – прыжки в парах.  *В воде:* войти в воду, окунуться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше». Погружение в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Насос». Самостоятельные игры. | плавающие игрушки |

НОЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Погружение в воду с головой | Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами. | *На суше:* ходьба, высоко поднимая колени; круговые движения руками вперед и назад; игра «Крокодилы на охоте»; подскоки на двух ногах с продвижением вперед  *В воде:* войти, окунутся, ходить вдоль бортика, помогая руками; бегать, падать в воду, с разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде. | плавающие резиновые игрушки |
| II неделя | Погружение в воду с головой | Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. | *На суше:* упражнения из предыдущей деятельности.  *В воде:* войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде. | тонущие маленькие  игрушки |
| III неделя | Выдох в воду | Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде. | *На суше:* легкий бег, ходьба высоко поднимая колени; сделать «стрелу»; делать энергичный выдох наклонившись.  *В воде:* войти в воду, окунуться; «Бегом за мячом» падая с разбегу в воду и погружаться с головой; выпрыгивать у бортика и погружаться с головой; погрузиться до глаз – сделать выдох. «Подуем на воду»; «Карусели»; «Смелые ребята». Свободная игра с мячом. | резиновые  мячи диаметром 15-17 см. |
| IV неделя | Вдох и выдох в воду | Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди. | *На суше:* положение «Стрела». Вдох и выдох делать, приседая, обхватив колени. Двигать ногами в упоре сидя, как при плавании кролем. Круговые движения руками вперед и назад.  *В воде:* войти, окунуться. Ходить в полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох делать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень. «Поезд в тоннеле» используя обруч; «Море волнуется». Самостоятельные игры в воде. | плавательные доски, обруч диаметром 72 см. |

ДЕКАБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Лежание на воде | Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем. | *На суше:* легкий бег, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плывем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяду.  *В воде:* войти в воду, окунутся с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движ. ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками. | обруч, плавающие игрушки |
| II неделя | Лежание на воде | Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий. | *На суше:* ходьба вправо, влево. Выдох в приседе. Движения руками наклоняясь вперед; движения ног как при плавании кролем из упора на предплечья.  *В воде:* войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание. |  |
| III неделя | Скольжение | Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу. | *На суше:* легкий бег, ходьба. Игра «Принеси игрушку и посчитай»; упражнение в парах. «Насос»; движения ногами как при плавании способом кроль из упора на предплечья.  *В воде:* войти в воду, с разбега упасть и окунуться с головой; оттолкнувшись от бортика проскользить до другого бортика; Игра «Насос»; «На буксире»; «Принеси игрушку и посчитай». Рассматривать предметы на дне бассейна. Самостоятельное плавание. | тонущие мелкие предметы |
| IV неделя | Скольжение на груди | Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза. | *На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности.  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой. Скольжение от бортика к бортику, задержав дыхание. Выдох, стоя парами «Насос». Игра «На буксире» с движением ног. Присесть – опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. Игра «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры в воде. | мелкие предметы тонущие |

ЯНВАРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя |  | каникулы |  |  |
| II неделя | Свободное плавание, игры на воде. |  |  |  |
| III неделя | Скольжение на груди | Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду | *На суше:* ходьба, бег на месте «Лошадки». Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. Подскоки с продвижением вперед. «Стрела» - упражнение.  *В воде:* войти в воду, окунуться. Ходьба по бассейну спиной вперед с гребковыми движениями руками; Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде. | плавающие резиновые игрушки |
| IV неделя | Скольжение на спине с поддержкой | Продолжать знакомить со скольжением на спине с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем. | *На суше:* бег, ходьба. Игровое упражнение «Найди, что назову»; «Фонтаны», прыжки на двух ногах с хлопками над головой.  *В воде:* войти, с разбега окунуться с головой. Игровые упражнения: «Фонтаны»; «Лягушата»; «Пароходы в тоннеле»; «Пузыри - у кого больше». Выполнять скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание, игры с игрушками. | плавающие игрушки |

ФЕВРАЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Всплывание и лежание на воде на груди. | Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду: работать ногами, как при плавании кролем. | *На суше:* бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезание в обруч; упражнение «стрела», «фонтаны», «морская звезда».  *В воде:* войти и окунуться. Упражнение «Медуза», «Морская звезда». Игровое упражнение «Фонтаны». Отталкиваясь руками от дна – всплыть. Игра «Поезд в тоннель» (через обруч скольжение); подпрыгивание в обруч. Выдохи в воду «Веселые пузыри». Самостоятельное плавание с игрушками. | обруч, диаметром 70 см. плавающие игрушки |
| II неделя | Всплывание и лежание на воде на спине. | Учить детей всплывать и лежать на спине; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение. | *На суше:* ходьба, круговые движения руками по очереди вперед и назад; лежа на животе; движения ногами вверх – вниз; подскоки со сменой направления, упражнение «Стрела».  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой. Упражнение «Медуза», погружение в воду после вдоха с головой, выдох в воду. «Спрячемся под воду». Из приседа медленно лечь на спину, всплыть. Скольжение на груди. «Смелые ребята», «Пузыри – кто больше». Свободное плавание с мячами. | резиновые мячи диаметром 16-20 см. |
| III неделя | Скольжение на груди с выдохом | Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; формировать навыки лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию. | *На суше:* ходьба, легкий бег на носках; упражнения руками «Мельница», «Поплавок» с задержкой дыхания; игра «Лягушата».  *В воде:* войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами как при плавании кролем. Из приседа медленно ложиться на спину; всплывать на поверхность; скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»; «Веселые ребята». | обруч, диаметром 70 см., плавающие игрушки |
| IV неделя | Скольжение на груди с выдохом. | Продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; воспитывать смелость, целеустремленность; развивать координацию в воде. | *На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности.  *В воде:* войти в воду, окунуться с разбега игра «Крокодилы на охоте»; «Утки – нырки»; «Поезд в тоннель» через обруч; «Водолазы». Самостоятельные игры в воде. | плавающие резиновые и мелкие тонущие игрушки |

МАРТ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Скольжение на спине | Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость | *На суше:* легкийбег, ходьба в полуприседе, руки за спиной. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа, «Поплавок».  *В воде:* войти в воду, бегать в разных направлениях. «Медуза», «Поплавок». Погружение в воду с головой с выдохом, лежание на спине. Игра «Водолазы»; «Мы веселые ребята». Самостоятельная игра в воде с игрушками. | тонущие мелкие игрушки |
| II неделя | Скольжение с отталкиванием | Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость. | *На суше:* легкий бег, ходьба со сменой направления по сигналу. Упражнение «Стрела», «Поплавок». Движения ногами в упоре лежа как при плавании кролем.  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой; дыхание, держась рукой за бортик; бег парами; скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна; держась за бортик – горизонтальное положение, делать выдох, опустив лицо в воду. Скользить на спине. Игра «Водолазы»; «Смелые ребята». Произвольное плавание. | мягкие тонущие игрушки |
| III неделя | Скольжение с предметом в руках | Закреплять навык открывания глаз в воде; опробовать скольжение с доской; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. | *На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности*.* Ознакомить со способами удержания плавательной доски.  *В воде:* войти в воду, окунуться. Приседания в парах, с открыванием глаз в воде. То же выполняя выдох в воду. Скользить с доской, вытянув руки. То же с выдохом в воду. Игры «Водолазы»; «Щука». Самостоятельные игры в воде, произвольное плавание. | плавательные доски, плавающие игрушки. |
| IV неделя | Скольжение с предметом в руках | Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской. | Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности. |  |

АПРЕЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Скольжение на груди с движением ног | Разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость. | *На суше:* легкийбег, ходьба круговые движения руками вперед и назад; подпрыгивание на месте на левой и правой ногах; на обеих ногах; упражнение «Друг за другом».  *В воде:* зайти в воду, окунуться: выдох в воду «Веселые пузыри»; скольжение с доской в руках на груди; с движением ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок». | доски плавательные, игрушки плавающие. |
| II неделя | Скольжение с движением ног | Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте: учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение выдоха в воду. | *На суше:* перекаты с носка на пятку; разновидности бега; приседания в парах; «Насос»; «Поплавок»; имитация движения ног сидя; стоя – имитация движения рук как при плавании кролем.  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море волнуется». Свободное плавание, игры с игрушками. | плавающие резиновые игрушки |
| III неделя | Скольжение с предметом в руках и движением ног | Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в пространстве. | *На суше:* повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий.  *В воде:* войти, окунуться с головой. Подныривание в обруч; свободно лечь на воду. «Морская звезда»; «Медуза». Плавать на груди, при помощи движения ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в тоннель». Свободные игры. | обруч, диаметром 70 см., плавающие доски. |
| IV неделя | Скольжение с предметом в руках с движением ног | Смотреть предыдущую деятельность | Повторить упражнение из предыдущей деятельности. |  |

МАЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя |  | Закрепление пройденного материала | *В воде:* «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы» | плавательные доски, мелкие тонущие игрушки. |
| II неделя |  | Закрепление пройденного материала | *В воде:* «Поплавок»; «Морская звезда»; «Торпеда»; «Веселые ребята»; «Фонтан»; «Поезд в тоннель»; «Водолазы»; «Веселые пузыри». | мелкие тонущие игрушки, плавательные доски. |

**Календарно – тематическое планирование.**

Подготовительная к школе группа

ОКТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| неделя | непосредственно образовательная деятельность | цель и задачи | приемы и методы | используемые пособия |
| I неделя | Правила поведения в бассейне | Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены; приучать уверенно входить в воду. | *На суше:* провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания  *В воде:*  самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Окунуться в воду с головой, стоя в кругу, держась за руки. Игра «Невод». Самостоятельные игры с игрушками. | плавающие резиновые игрушки |
| II неделя | Преодоление сопротивления воды | Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой. | *На суше:* ходьба, легкий бег, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте.  *В воде:* войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками. | плавающие  игрушки |
| III неделя | Передвижение в воде парами | Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой. | *На суше:* ходить и бегать парами, держась за руки; упражнение «Насос»; потягивания, наклоны, приседания в парах; подпрыгивания «как зайчики».  *В воде:* войти в воду, окунуться; ходить и бегать по бассейну парами в заданном направлении; упражнение «Насос»; погружаться до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки». Самостоятельные игры с игрушками. | резиновые  плавающие игрушки |
| IV неделя | Погружение в воду | Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде | *На суше:* ходьба, легкий бег; Игра «Доберись до домика»; «Насос». В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за руки – прыжки в парах.  *В воде:* войти в воду, окунуться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше». Погружение в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Насос». Самостоятельные игры. | плавающие игрушки |

НОЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Погружение в воду с головой | Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами. | *На суше:* ходьба, высоко поднимая колени; круговые движения руками вперед и назад; игра «Крокодилы на охоте»; подскоки на двух ногах с продвижением вперед  *В воде:* войти, окунутся, ходить вдоль бортика, помогая руками; бегать, падать в воду, с разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде. | плавающие резиновые игрушки |
| II неделя | Погружение в воду с головой | Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве. | *На суше:* упражнения из предыдущей деятельности.  *В воде:* войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде. | тонущие маленькие  игрушки |
| III неделя | Выдох в воду | Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде. | *На суше:* легкий бег, ходьба высоко поднимая колени; сделать «стрелу»; делать энергичный выдох наклонившись.  *В воде:* войти в воду, окунуться; «Бегом за мячом» падая с разбегу в воду и погружаться с головой; выпрыгивать у бортика и погружаться с головой; погрузиться до глаз – сделать выдох. «Подуем на воду»; «Карусели»; «Смелые ребята». Свободная игра с мячом. | резиновые  мячи диаметром 15-17 см. |
| IV неделя | Вдох и выдох в воду | Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди. | *На суше:* положение «Стрела». Вдох и выдох делать, приседая, обхватив колени. Двигать ногами в упоре сидя, как при плавании кролем. Круговые движения руками вперед и назад.  *В воде:* войти, окунуться. Ходить в полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох делать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень. «Поезд в тоннеле» используя обруч; «Море волнуется». Самостоятельные игры в воде. | плавательные доски, обруч диаметром 72 см. |

ДЕКАБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Лежание на воде | Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем. | *На суше:* легкий бег, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плывем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяду.  *В воде:* войти в воду, окунутся с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движ. ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками. | обруч, плавающие игрушки |
| II неделя | Лежание на воде | Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий. | *На суше:* ходьба вправо, влево. Выдох в приседе. Движения руками наклоняясь вперед; движения ног как при плавании кролем из упора на предплечья.  *В воде:* войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание. |  |
| III неделя | Скольжение | Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу. | *На суше:* легкий бег, ходьба. Игра «Принеси игрушку и посчитай»; упражнение в парах. «Насос»; движения ногами как при плавании способом кроль из упора на предплечья.  *В воде:* войти в воду, с разбега упасть и окунуться с головой; оттолкнувшись от бортика проскользить до другого бортика; Игра «Насос»; «На буксире»; «Принеси игрушку и посчитай». Рассматривать предметы на дне бассейна. Самостоятельное плавание. | тонущие мелкие предметы |
| IV неделя | Скольжение на груди | Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза. | *На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности.  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой. Скольжение от бортика к бортику, задержав дыхание. Выдох, стоя парами «Насос». Игра «На буксире» с движением ног. Присесть – опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. Игра «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры в воде. | мелкие предметы тонущие |

ЯНВАРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя |  | Каникулы |  |  |
| II неделя |  | Свободное плавание, игры на воде. |  |  |
| III неделя | Скольжение на груди | Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду | *На суше:* ходьба, бег на месте «Лошадки». Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. Подскоки с продвижением вперед. «Стрела» - упражнение.  *В воде:* войти в воду, окунуться. Ходьба по бассейну спиной вперед с гребковыми движениями руками; Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде. | плавающие резиновые игрушки |
| IV неделя | Скольжение на спине с поддержкой | Продолжать знакомить со скольжением на спине с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем. | *На суше:* бег, ходьба. Игровое упражнение «Найди, что назову»; «Фонтаны», прыжки на двух ногах с хлопками над головой.  *В воде:* войти, с разбега окунуться с головой. Игровые упражнения: «Фонтаны»; «Лягушата»; «Пароходы в тоннеле»; «Пузыри - у кого больше». Выполнять скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание, игры с игрушками. | плавающие игрушки |

ФЕВРАЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Всплывание и лежание на воде на груди. | Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду: работать ногами, как при плавании кролем. | *На суше:* бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезание в обруч; упражнение «стрела», «фонтаны», «морская звезда».  *В воде:* войти и окунуться. Упражнение «Медуза», «Морская звезда». Игровое упражнение «Фонтаны». Отталкиваясь руками от дна – всплыть. Игра «Поезд в тоннель» (через обруч скольжение); подпрыгивание в обруч. Выдохи в воду «Веселые пузыри». Самостоятельное плавание с игрушками. | обруч, диаметром 70 см. плавающие игрушки |
| II неделя | Всплывание и лежание на воде на спине. | Учить детей всплывать и лежать на спине; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение. | *На суше:* ходьба, круговые движения руками по очереди вперед и назад; лежа на животе; движения ногами вверх – вниз; подскоки со сменой направления, упражнение «Стрела».  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой. Упражнение «Медуза», погружение в воду после вдоха с головой, выдох в воду. «Спрячемся под воду». Из приседа медленно лечь на спину, всплыть. Скольжение на груди. «Смелые ребята», «Пузыри – кто больше». Свободное плавание с мячами. | резиновые мячи диаметром 16-20 см. |
| III неделя | Скольжение на груди с выдохом | Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; формировать навыки лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию. | *На суше:* ходьба, легкий бег на носках; упражнения руками «Мельница», «Поплавок» с задержкой дыхания; игра «Лягушата».  *В воде:* войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами как при плавании кролем. Из приседа медленно ложиться на спину; всплывать на поверхность; скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»; «Веселые ребята». | обруч, диаметром 70 см., плавающие игрушки |
| IV неделя | Скольжение на груди с выдохом. | Продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; воспитывать смелость, целеустремленность; развивать координацию в воде. | *На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности.  *В воде:* войти в воду, окунуться с разбега игра «Крокодилы на охоте»; «Утки – нырки»; «Поезд в тоннель» через обруч; «Водолазы». Самостоятельные игры в воде. | плавающие резиновые и мелкие тонущие игрушки |

МАРТ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Скольжение на спине | Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость | *На суше:* легкийбег, ходьба в полуприседе, руки за спиной. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа, «Поплавок».  *В воде:* войти в воду, бегать в разных направлениях. «Медуза», «Поплавок». Погружение в воду с головой с выдохом, лежание на спине. Игра «Водолазы»; «Мы веселые ребята». Самостоятельная игра в воде с игрушками. | тонущие мелкие игрушки |
| II неделя | Скольжение с отталкиванием | Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость. | *На суше:* легкий бег, ходьба со сменой направления по сигналу. Упражнение «Стрела», «Поплавок». Движения ногами в упоре лежа как при плавании кролем.  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой; дыхание, держась рукой за бортик; бег парами; скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна; держась за бортик – горизонтальное положение, делать выдох, опустив лицо в воду. Скользить на спине. Игра «Водолазы»; «Смелые ребята». Произвольное плавание. | мягкие тонущие игрушки |
| III неделя | Скольжение с предметом в руках | Закреплять навык открывания глаз в воде; опробовать скольжение с доской; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. | *На суше:* повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности*.* Ознакомить со способами удержания плавательной доски.  *В воде:* войти в воду, окунуться. Приседания в парах, с открыванием глаз в воде. То же выполняя выдох в воду. Скользить с доской, вытянув руки. То же с выдохом в воду. Игры «Водолазы»; «Щука». Самостоятельные игры в воде, произвольное плавание. | плавательные доски, плавающие игрушки. |
| IV неделя | Скольжение с предметом в руках | Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской. | Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности. |  |

АПРЕЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя | Скольжение на груди с движением ног | Разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость. | *На суше:* легкийбег, ходьба круговые движения руками вперед и назад; подпрыгивание на месте на левой и правой ногах; на обеих ногах; упражнение «Друг за другом».  *В воде:* зайти в воду, окунуться: выдох в воду «Веселые пузыри»; скольжение с доской в руках на груди; с движением ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок». | доски плавательные, игрушки плавающие. |
| II неделя | Скольжение с движением ног | Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте: учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение выдоха в воду. | *На суше:* перекаты с носка на пятку; разновидности бега; приседания в парах; «Насос»; «Поплавок»; имитация движения ног сидя; стоя – имитация движения рук как при плавании кролем.  *В воде:* войти в воду, окунуться с головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море волнуется». Свободное плавание, игры с игрушками. | плавающие резиновые игрушки |
| III неделя | Скольжение с предметом в руках и движением ног | Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в пространстве. | *На суше:* повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий.  *В воде:* войти, окунуться с головой. Подныривание в обруч; свободно лечь на воду. «Морская звезда»; «Медуза». Плавать на груди, при помощи движения ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в тоннель». Свободные игры. | обруч, диаметром 70 см., плавающие доски. |
| IV неделя | Скольжение с предметом в руках с движением ног | Смотреть предыдущую деятельность | Повторить упражнение из предыдущей деятельности. |  |

МАЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I неделя |  | Закрепление пройденного материала | *В воде:* «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы» | плавательные доски, мелкие тонущие игрушки. |
| II неделя |  | Закрепление пройденного материала | *В воде:* «Поплавок»; «Морская звезда»; «Торпеда»; «Веселые ребята»; «Фонтан»; «Поезд в тоннель»; «Водолазы»; «Веселые пузыри». | мелкие тонущие игрушки, плавательные доски. |

* 1. Взаимодействие инструктора по ФК (обучение плаванию) и родителей

Одна из важнейших задач педагогов ДОУ - поиск эффективных средств оздоровления детей. В последние годы в разы увеличилось количество дошкольников с различными нарушениями в состоянии здоровья. Поэтому задача оздоровления дошкольников очень актуальна как для семей воспитанников, так и для педагогов ДОУ.

Многолетний опыт работы и анализ педагогической литературы показали, что один из наиболее действенных методов оздоровления - водное закаливание. Благоприятное влияние плавания на организм ребенка заключается в укреплении различных функциональных систем организма. Плавание помогает адаптироваться к изменениям окружающей среды, повышает общее эмоциональное состояние.

Оздоровление детей плаванием возможно лишь при тесном сотрудничестве педагогов детского сада и семей воспитанников. Работа в ДОУ строится по трёхуровневой системе: инструктор по физкультуре - родители - дети, в которой все - равноправные партнёры т . А инструктор по плаванию при необходимости выступает в роли консультанта, который подсказывает, предлагает родителям обсудить возникшие трудности при обучении детей плаванию.

В ДОУ используются традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями: родительские собрания, конференции, беседы, консультации, открытые занятия, праздники.

Родительские собрания, конференции - это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами обучения детей плаванию (с учетом возрастных особенностей воспитанников), пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания. Наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по плаванию с семьей - беседы, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную адресную помощь в обучении детей плаванию.

С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются *наглядно-информационные формы работы*, знакомящие родителей с условиями, содержанием и методами по оздоровлению детей в процессе обучения плаванию, способствующие преодолению у родителей поверхностного, субъективного мнения о роли плавания в жизни ребенка.

Наглядно-информационные формы взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей об особенностях обучения детей плаванию на определённом возрастном этапе, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка. Общения с родителями здесь не прямое, а опосредованное:

* Информационные стенды, где представлены расписание занятий, информация о программах по плаванию, используемых в детском саду, перечень рекомендуемой литературы, а также игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и многое другое;
* Папки-передвижки, знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников в процессе обучения плаванию, дают информацию о том, чему может научиться ребенок в определенном возрасте при систематическом посещении занятий плаванием и т.д.;
* Рекомендации, практические советы, позволяющие накапливать опыт формирования навыка обучения плаванию;
* Выставка детских рисунков и рассказов о плавании «Я умею плавать», «У нас в бассейне здорово» (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);
* Фоторепортажи «Хороши пловцы-малыши» организуются педагогами групп совместно с инструктором по плаванию;
* Фотосессии детей старшего дошкольного возраста, выполняющих различные плавательные упражнения.

Использование инструктором по плаванию данных форм общения с взрослыми

играет важную роль в формировании педагогической культуры родителей, способствует возникновению интереса к обучению детей плаванию в ДОУ. Разработанная и реализуемая система взаимодействия инструктора по плаванию с семьей эффективна в оздоровлении дошкольников, позволяет создать общий эмоционально-положительный настрой родителей на оздоровление детей, сформировать интерес дошкольников к занятиям в бассейне.

Необходимое условие успешного обучения плаванию детей - положительное отношение их родителей к занятиям в бассейне. Правильно организованная работа с взрослыми будет способствовать повышению их грамотности в области плавания. Только при тесной взаимосвязи педагогов детского сада и семей можно добиться позитивных результатов в оздоровлении детей.

* 1. Взаимодействие инструктора по ФК (обучение плаванию) со специалистами  ДОУ в условиях реализации ФГОС ДО

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию) возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

* С руководителем - участвует в создании условий для физкультурно-­оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
* С медицинской сестрой - участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
* С воспитателем - способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
* С музыкальным руководителем - участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
* С учителем-логопедом - способствует обогащению словарного запаса, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
* С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально - волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.

1. **Организационный раздел**

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании МАДОУ ДСКВ «Югорка» г. Покачи.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

* 1. Организация образовательной деятельности с детьми по плаванию

Образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой половине дня.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

При проведении образовательной деятельности осуществляется медико­педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Кол-во  подгрупп | Число детей в подгруппе | Длительность занятий. | |
| В одной подгруппе | во всей группе |
| Средняя группа | 2 | 10-13 | 20 мин | 40 мин |
| Старшая группа | 2 | 10-13 | 25 мин | 50 мин |
| Подготовительная  группа | 2 | 10-13 | 30 мин | 60 мин |

Продолжительность и распределение количества

развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная  группа | Количество  проведения | | Продолжительность  проведения | |
| развлечение | праздник | развлечение | праздник |
| Средняя | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 20 мин | 45 мин |
| Старшая | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 25-30 мин | до 1 часа |
| Подготовительная группа | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 40 мин | до 1 часа |

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Младший воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя

* 1. Условия реализации программы.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

* освещённые и проветриваемые помещения;
* ежедневная очистка (фильтрация) воды;
* текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
* дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
* анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне t воздуха в раздевалке - 26-27 0С t воздуха в зале - 20-22 0С t воздуха в бассейне - 29-31 0С t воды - 29-32 0С

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиН от 15.05.2013г.).

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

* 1. Обеспечение безопасности организованной деятельности по плаванию

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

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

* 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 образовательную деятельность по плаванию с подгруппами, превышающими допустимую норму детей.
* Допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача.
* Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора по ФК.
* Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
* Научить детей пользоваться спасательными средствами.
* Во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребёнку.
* Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении образовательной деятельности по плаванию.
* Не проводить образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
* При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
* Соблюдать методическую последовательность обучения.
* Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
* Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
* Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
* Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

* внимательно слушать задание и выполнять его;
* входить в воду только по разрешению инструктора по ФК;
* 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 по ФК.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми

дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении образовательной деятельности.

3.4. Материально-техническое обеспечение программы.

Для построения грамотной работы по обучению плаванию детей используются помещение бассейна ДОУ. Кабинет инструктора по ФК (обучение плаванию) располагается на втором этаже ДОУ и оснащён необходимым оборудованием. Цвет стен, пола, мебели, подобран по принципу использования спокойных и нейтральных тонов, не вызывающих дополнительного возбуждения и раздражения. Программно­методические материалы, оборудование соответствуют возрасту, учитывают индивидуальные особенности детей, планируются с учетом ФГОС ДО. В кабинете расположены: письменный стол для инструктора, шкаф для методического материала и дидактических пособий. Кабинет и все помещения бассейна соответствуют требованиям СанПиН, охраны труда, пожарной безопасности, защиты от чрезвычайных ситуаций, антитеррористической безопасности учреждения дошкольного образования, соответствуют Правилам охраны жизни и здоровья воспитанников.

Оборудование и инвентарь для бассейна:

* Разделительные дорожки 7 м длиной
* Термометр комнатный
* Ориентиры на бортиках
* Обручи пластмассовые
* Термометр для воды
* Секундомер
* Судейский свисток
* Плавательные доски
* Пирамидки
* Игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров
* Круги надувные разных размеров и форм
* Поролоновые палки (нудолсы)
* Мячи надувные
* Дуги утяжеленные (для проныривания)
* Стойки
* Мячи малые пластмассовые
* Плавающие надувные, резиновые, пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к жизни в воде и на воде (рыбки, уточки, дельфинчики, и т. д.) или к определенной деятельности (лодки, корабли и т. д.)
* Наглядные пособия, карточки, схемы.

1. Методическое обеспечение

* А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»: Изд. Детство-Пресс, 2011
* Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-80 с.
* Котляров, А. Д. Методика обучения плаванию в дошкольном учреждении: учебное пособие. - 3-е изд., доп. / А. Д. Котляров, Г. Л. Котлярова. - Челябинск: Уральская академия, 2012. - 100 с.
* Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 64с. - (Синяя птица).
* Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя ДОУ и родителей - М.: Просвещение, 1991.-159 с.
* Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. - М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96с. (Растим детей здоровыми)