

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете № 1  
протокол от 31.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Исполняющий обязанности заведующего МАДОУ  
г. Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка»  
\_\_\_\_\_  
М.В. Бублей  
Приказ от 31.08.2023 г. № 360

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физической культуре (по плаванию)**  
**на 2023-2024 учебный год**

Составители:  
Бребан С.В.

г. Нижневартовск 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

| I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ          |                                                                                                                                           |    |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1                        | Пояснительная записка                                                                                                                     | 6  |
| 1.2                        | Цель и задачи рабочей программы                                                                                                           | 11 |
| 1.3                        | Принципы обучения плаванию                                                                                                                | 12 |
| 1.4                        | Формы, методы, этапы и средства обучения плаванию                                                                                         | 13 |
| 1.5                        | Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста                                                                    | 18 |
| 1.5                        | Планируемые результаты                                                                                                                    | 22 |
| II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ  |                                                                                                                                           |    |
| 2.1                        | Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие» | 27 |
| 2.1.1                      | Календарно-тематическое планирование для детей младшего дошкольного возраста (от 3 до 4 лет)                                              | 29 |
| 2.1.2                      | Календарно-тематическое планирование для детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)                                              | 39 |
| 2.1.3                      | Календарно-тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)                                              | 50 |
| 2.1.4                      | Календарно-тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста (от 6 лет до прекращения образовательных отношений)          | 62 |
| 2.1.5                      | Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы                                                                   | 73 |
| III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ |                                                                                                                                           |    |
| 3.1                        | Расписание организованной образовательной деятельности                                                                                    | 82 |
| 3.2                        | Развивающая предметно-пространственная образовательная среда                                                                              | 83 |
| 3.3                        | Оснащение педагогического процесса                                                                                                        | 85 |
| 3.4                        | Взаимодействие с родителями воспитанников                                                                                                 | 86 |
| 3.5                        | Взаимодействия со специалистами ДОУ                                                                                                       | 88 |
|                            | Список литературы                                                                                                                         | 90 |

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

*Каждый человек должен уметь плавать.*

*И чем раньше он научится,  
тем лучше.*

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Особенно необходимо плавание для детей с нарушениями зрения. Кроме зрительных отклонений у детей присутствуют вторичные отклонения – нарушения осанки, ориентированности в пространстве, двигательной координации, неустойчивость эмоционально-волевой сферы. Спазм позвонков шейного отдела приводит к затрудненному кровоснабжению головного мозга и зрительного аппарата.

Плавание называют идеальным видом движения. Действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как плавание. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной, зрительной систем.

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышение подвижности нервных процессов. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы (ССС) в целом. Тело ребенка, погруженное в воду, характеризуется состоянием близким к невесомости. Сердце при этом увеличивается в объеме и перекачивает большое количество крови.

Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды (15-20 кг) на поверхность груди. Выдох, который обычно делают в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» дыхательной мускулатуры укрепляет ее, а это, в свою очередь, увеличивает подвижность грудной клетки.

Плавание закаливает организм ребенка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Весь спектр новых ощущений в водной среде – состояние «полувесомости», лёгкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее действие воды на кожу – сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребёнка в целом.

Программа разработана в соответствии с ФОП ДО, ФГОС ДО что обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие;

Познавательное развитие;

Речевое развитие;

Художественно-эстетическое развитие;

Физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности.

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха.

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства;

восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), овладение подвижными играми с правилами. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Рабочая программа по обучению детей плаванию:

- разработана на основе ООП МАДОУ д/с № 29 «Ёлочка», а также на основе программы Т.И.Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду», В.М.Рыбак «Плавай как мы!» и В.М.Рыбак, Г.Глушковой «Раз, два, три, плыви» и с учетом реализуемой в ДОУ комплексной образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

- определяет содержание и организацию деятельности по обучению плаванию детей с 3 до 7 лет.
- обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в двигательной деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.
- определяет комплекс основных характеристик по физическому развитию детей (объем, содержание и

планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования)

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 опыта – освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям воспитанников. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают воспитанникам освоить элементы плавания.

Программа предполагает: проведение организованной образовательной деятельности по обучению детей плаванию 1 раз в неделю с каждой возрастной группой (3-7 лет) на основании календарного учебного графика, учебного плана, календарного плана воспитательной работы, рассчитана на учебный год. Продолжительность организованной образовательной деятельности: 20 мин – младшая средняя группа, 25 мин - старшая группа, 30 мин - подготовительная группа в воде.

Педагогический анализ знаний, умений и навыков воспитанников (мониторинг) проводится 2 раз в год (вводный - сентябрь, итоговый - в мае).

Программа составлена в соответствии нормативных документов:

- № 304-ФЗ от 31.07.2020 законом «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»

- Приказ Минпросвещения России от 30.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам, образовательным программам дошкольного образования», Программа основывается на следующие нормативные документы:
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996- р «О стратегии развития воспитания до 2025 года».
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2.
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
- Программой «От рождения до школы» (далее — Программа) разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) и доработанной с учетом Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Законом Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 1 июля 2013 года № 68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;
- Приказом ДОиМП ХМАО-Югры от 05.02.2014 №112 «О введении в действие федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в образовательных организациях, реализующих образовательные программы дошкольного образования, Ханты-Мансийского автономного округа – Югры»;
- Программой «Развитие образования города Нижневартовска на 2018-2025 годы и период 2030 года»;
- Уставом МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка»;
- Программой Развития МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка» на 2018 - 2025 годы и период до 2030 года;
- Рабочей программой воспитания МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29 «Ёлочка» на 2021- 2026 годы.

### **1.1. Цель и задачи рабочей программы**

**Цель:** Оздоровление и физическое развитие детей дошкольного возраста.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

#### **1. Обучающие:**

- формирование знаний и умений детей дошкольного возраста в плавании;
- сформировать у детей потребность, привычку заниматься плаванием (научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде);
- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

#### **2. Развивающие:**

- Совершенствовать опорно – двигательный аппарат;
- Формировать правильную осанку.

#### **3. Воспитывающие задачи:**

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;
- воспитывать заботу о своем здоровье;
- укрепить здоровье ребенка;

## **1.2. Принципы обучения плаванию**

1. **Систематичность.** Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, что даёт больший эффект, чем эпизодические.
2. **Доступность.** Упражнения и задания в воде, а также физическая нагрузка должны быть доступны детям дошкольного возраста.
3. **Активность.** Разнообразие занятий, повышение активности детей за счет включения в образовательный процесс игровых элементов, что будет делать процесс обучения интересным.
4. **Наглядность.** Объяснение сопровождающееся показом упражнений, а также применение наглядных пособий – схем, плакатов и т.д
5. **Последовательность и постепенность.** Простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

### **1.3. Формы, методы, этапы и средства обучению плаванием**

#### **Формы обучения**

Одной из форм двигательной активности и закаливания детей дошкольного возраста являются занятия по плаванию.

Наилучшей формой занятий является подгрупповая. Для занятий в бассейне, детей разделяют на две подгруппы, численностью по 10-12 человек (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т. е от размера самой ванны бассейна). Комплектуя их, уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

#### **Методы обучения**

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- метод раздельного и целостного изучения техники плавания (показ упражнения и отдельных его элементов);
- практические методы.

Словесные методы.

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

Наглядные методы.

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

Практические методы

Основным практическим методом является метод упражнения.

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

**Этапы обучения** (условные):

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Средства**

В качестве основных средств при обучении плаванию используются физические упражнения.

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

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

- общеразвивающие и специальные физические упражнения;

- подготовительные упражнения по освоению с водой;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания

Общеразвивающие и специальные упражнения.

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

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

Подготовительные упражнения по знакомству с водой.

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

#### Игры.

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

#### **1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста**

##### **3 - 4 лет**

Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития, свои особенности и у детей четвёртого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной системы, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвёртом году жизни несколько замедляется, относительно предыдущего периода первых трёх лет, увеличивается в среднем на 6-7 см.

Рост детей четвёртого года жизни находится в определённой (положительной) взаимосвязи с основными видами движений прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а не высокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями которые в данной возрастной группе ещё не велики.

Годовое увеличение в весе примерно одинаково для детей обоего пола. Прибавка в среднем составляет 1,5-2 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна мальчики-53,9 см; девочки-53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства являются его гибкость и эластичность. По мере роста ребёнка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательные формирования. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четвёртым годам приобретаем свою форму и

височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к 3-м годам 80% объема черепа взрослого человека.

Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависят от питания. Для построения костей скелета и зубов необходим кальций и фосфор. Ребёнок за сутки с молочными, рыбными и другими блюдами должен получить 1 гр. кальция, 1,5-2 гр. фосфора, 15-20 гр. железа.

До полутора лет позвоночник растёт равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В пять лет вновь все отделы позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у ребёнка ещё недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них в 3-4 года. В период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей 4-го года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребёнка 3-4 лет ещё недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет всего 4,1 кг., а у девочек 3,8 кг.

Крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч, каталку). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изодетельности совершенствуются движения кистью, пальцами.

#### **4 - 5 лет**

В развитии детей 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остаётся таким же, как и в предыдущий год. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела 1,5-2 кг.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребёнок может иметь избыточный вес, но не достаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: веса- росту, объема головы объёму грудной клетки и др. С возрастом, естественно, меняются и эти показатели. Так, увеличение объёма грудной клетки происходит интенсивнее увеличения объёма головы.

Опорно-двигательный аппарат: скелет ребенка дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения ещё незакончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 5 лет не рекомендуется на физкультурных занятиях и в свободной деятельности предлагать силовые упражнения. Необходимо постоянно следить за правильностью занимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно, так

масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее по сравнению с другими возрастами. Сила кисти правой руки за период от 4-5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков от 5,9 кг до 10 кг; у девочек от 4,8 до 8,3 кг. Движение детей в естественных условиях должны быть достаточно разнообразными: зимой они катаются на лыжах по ровной поверхности, в тёплое время года ездят на трёхколёсном велосипеде, играют с мячом, обручем, скакалкой. Некоторые из перечисленных движений необходимо строго дозировать.

Органы дыхания: если у детей 2- 3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объёма грудной клетки.

В то же время строение лёгочной ткани ещё не завершено. Носовые и лёгочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в лёгкие и не могут обеспечить полной потребности ребёнка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Всё это результат кислородного голодания. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия детей проводились в хорошо проветренном помещении, а физкультурные занятия в теплое время года на воздухе.

Сердечно – сосудистая система: частота сердечных сокращений в минуту колеблется от 87-до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно ещё не сформирована. В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при Физической нагрузке сердечная мышца быстро

утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащённом дыхании, одышке, нескоординированных движениях.

### 5 -7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела - 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половинах лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6-ти годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятия, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при

неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

У детей 5 - 7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя, масса тела, перенесенные заболевания.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем: к пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

## 1.6 Планируемый результат.

|                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Группа младшего дошкольного возраста</b>                                                                                                                                                                      |
| 1. Знают свойства воды                                                                                                                                                                                           |
| 2. Знакомы с правилами поведения на воде.                                                                                                                                                                        |
| 3. Смело входят в воду и самостоятельно окунаются.                                                                                                                                                               |
| 4. Самостоятельно передвигаются и играют в воде (глубина по пояс).                                                                                                                                               |
| 5. Уверенно погружают лицо в воду, и погружаться с головой.                                                                                                                                                      |
| 6. Могут открывать глаза в воде.                                                                                                                                                                                 |
| 7. Осваивают выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.                                                                                                                |
| <b>Группа среднего дошкольного возраста</b>                                                                                                                                                                      |
| 1. Уверенно погружаются в воду с головой.                                                                                                                                                                        |
| 2. Безбоязненно открывают глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.                                                                                                           |
| 3. Совершенствуют умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучаются чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом 5-6 раз. |
| 4. Сформированы навыки лежания на воде (на груди) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно. Учатся безбоязненно держаться на воде.                                                                         |
| <b>Группа старшего дошкольного возраста</b>                                                                                                                                                                      |
| 1. Имеют представление об оздоровительном и прикладном значении плавания. Знакомы с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине.                                                        |
| 2. Всплывают «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «медузу».                                                                                                                                      |
| 3. Совершенствуют навыки скольжения на груди и на спине.                                                                                                                                                         |
| 4. Разучили технику поворотов во время скольжения и плавания кролем, простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине.                                                    |
| 5. Совершенствуют работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.                                                                                                                       |

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- итоговые занятия по плаванию.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие»**

Цель: приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### **Задачи по обучению плаванию детей младшего дошкольного возраста.**

- 1.Сообщать детям сведения о пользе плавания, его прикладном значении. Рассказать им о свойствах воды.  
Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
- 2.Ознакомить с правилами поведения на воде. Приучать детей смело входить в воду и окунаться самостоятельно.
- 3.Воспитывать у детей стремление к большой активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс).
- 4.Учить, уверенно погружать лицо в воду, погружаться с головой.
- 5.Учить открывать глаза в воде.
- 6.Разучивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.
7. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость).
9. Формировать навыки личной гигиены.
10. Воспитывать самостоятельность.

**2.1.1. Календарно-тематическое планирование для детей младшего дошкольного возраста общеразвивающей направленности (от 3 до 4 лет)**

|                      | Тема недели                                  | Программное содержание                                                                                                                                                | Методические приемы                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1/1<br>01.09 – 08.09 | <b>Как я провел лето!</b>                    | Экскурсия в бассейн. Ознакомить детей с помещением бассейна (раздевалка, душевая, помещение чаши бассейна), с правилами поведения в бассейне.                         | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Игры: «Кто что оденет, «Насосы», «Маленькие и большие ножки»<br>III. Заключительная часть<br>Дыхательная гимнастика                                     |
| 2/2<br>11.09 – 15.09 | <b>Детский сад<br/>Знакомство с группой.</b> | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Обучать детей свободному передвижению на суше. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше,. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Игры: «Кто что оденет», «Маленькие и большие ножки», «Насосы», «Замок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 3/3<br>18.09 – 22.09 | <b>Волшебная осень</b>                       | <b>Развлечение на воздухе «Здравствуй Осень»</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                              |
| 4/4<br>25.09 – 29.09 | <b>Осенние дары природы (овощи-фрукты)</b>   | <b>Подвижные игры на воздухе «Дары Осени»</b>                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                              |

|                      |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5/5<br>02.10 – 06.10 | <b>Волшебные слова и поступки</b>                   | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Обучать детей свободному передвижению на суше. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше.                                                                                                                                              | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Игры: «Кто что оденет», «Маленькие и большие ножки», «Насосы», «Замок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика                |
| 6/6<br>09.10 – 13.10 | <b>Одежда, обувь</b>                                | Учить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее не боясь; продолжать знакомить со свойствами воды. Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как они должны раздеться, складывать одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться. |                                                                                                                                                                                                    |
| 7/7<br>16.10 – 20.10 | <b>Мир вокруг нас. Предметы вокруг нас (посуда)</b> | Продолжать учить спуску по лесенке в воду и выходить из неё держась за руки взрослого. Знакомить со свойствами воды. Катание в кругах. Ознакомить с правилами поведения в воде. Воспитывать организованность.                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |
| 8/8<br>23.10 – 27.10 | <b>Земля мой дом. Лес. Деревья, кустарники</b>      | Учить стоять, держась за бортик; передвигаться, вдоль бортика бассейна, держась за поручни. Закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание других.                                                                                                                                          | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игра: «Море волнуется»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика                       |
| 9/9<br>30.10 – 03.11 | <b>Давайте дружить. Моя Родина – Россия</b>         | Продолжать учить спускаться в воду, держась за перила лестницы с помощью взрослого. Приучать детей передвигаться в различных направлениях в воде. Умывать лицо водой. Воспитывать осторожность, внимание.                                                                                                         | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Посмотри и повтори»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика |

|                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10/10<br>07.11 – 10.11 | <b>Чем мы питаемся</b>           | Учить выполнять движения с действиями товарищей, переходить от одного бортика к другому самостоятельно, выполнять упражнения в ходьбе на мелком месте легко, энергично.                                                                                                | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Поплавок»,<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика                         |
| 11/11<br>13.11 – 17.11 | <b>Домашние птицы</b>            | Учить задерживать дыхание на вдохе, погружаться до подбородка. Обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде. Приучать не бояться воды. Развивать словарный запас детей. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям в бассейне. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Поплавок»,<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика                                                  |
| 12/12<br>20.11 – 24.11 | <b>Поздняя осень</b>             | <b>Развлечение «Осень, Осень к нам пришла»</b>                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 13/13<br>27.11 – 01.12 | <b>Семья и семейные традиции</b> | Учить выполнять прыжки наместе с поддержкой, с различным заданием, закреплять умение свободно передвигаться в воде. Закреплять умение выполнять движения, согласуя их с движениями рук; пытаться опускать лицо в воду, играть, свободно двигаясь в воде.               | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда»,<br>«Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |

|                        |                                                      |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14/14<br>04.12 – 08.12 | <b>Мой край</b>                                      | Учить не бояться брызг, попадающих в лицо. Учить, не вытирать лицо руками от попадания воды. Повторить занятие 10. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.            | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика                  |
| 15/15<br>11.12 – 15.12 | <b>Зима<br/>(Дикие животные)</b>                     | Учить детей дуть на воду, погружаться до подбородка. Приучать выполнять и прекращать движения согласно указаниям педагога, воспитывать смелость, потребность в выполнении основных правил. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Пальчиковая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика |
| 16/16<br>18.12 – 22.12 | <b>Юные путешественники<br/>(домашние животные).</b> | Учить делать глубокий вдох с последующим выдохом на воду, погружаться до подбородка; поливать себя водой. Воспитывать умение уверенно держаться на воде.                                   | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата»,<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 17/17<br>25.12 – 29.12 | <b>Новый год.<br/>Новогодние чудеса</b>              | <b>Развлечение на воде «Новый год»</b>                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |

|                        |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18/18<br>09.01 – 12.01 | <b>Народная культура<br/>и традиции. Зимние<br/>забавы</b> | Учить выполнять упражнение поочередно с погружением до уровня носа, делать выдох в воду; опускать лицо в воду. Приучать выполнять различные прыжковые упражнения у бортика. Продолжать приучать, не бояться брызг. Продолжать Совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками. Воспитывать самостоятельность. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 19/19<br>15.01 – 19.01 | <b>Все профессии<br/>нужны</b>                             | Учить делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая лицо руками. Учить ложиться на воду в кругах, держась за бортик и вытягивать прямые ноги назад. Выполнять прыжки, ходить по кругу, держась за руки; приучать согласовывать свои действия с действиями товарищей. Воспитывать чувство уверенности на воде.             | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 20/20<br>22.01 - 26.01 | <b>Бытовые приборы</b>                                     | Учить делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая лицо руками. Учить ложиться на воду в кругах, держась за бортик и вытягивать прямые ноги назад. Выполнять прыжки, ходить по кругу, держась за руки; приучать согласовывать свои действия с действиями товарищей.                                                      | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата»,<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика         |

|                        |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                    | Воспитывать чувство уверенности на воде.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 21/21<br>29.01 – 02.02 | <b>Предметы вокруг нас. Мебель</b> | Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца. Учить вытягивать ноги назад в положении лёжа и опускать лицо в воду. Воспитывать радостные ощущения от правильного выполнения упражнения. Развитие речи.                                                                                                                                                         | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика                                    |
| 22/22<br>05.02 – 09.02 | <b>Зимушка хрустальная</b>         | Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях. Упражнять в погружении лица в воду в ограниченном пространстве; приучать детей уверенно передвигаться в воде. Лежать на воде с поддержкой, выпрямляя руки и ноги. Начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох в воду. Приучать погружаться в воду с головой. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Пальчиковая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика |
| 23/23<br>12.02 – 16.02 | <b>Я и мое тело</b>                | Научить всплывать и лежать на воде. Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию. Продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде.                                                                                                                                                            | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игра: «Море волнуется»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика                                                              |
| 24/24<br>19.02 – 22.02 | <b>Защитники отечества</b>         | <b>Праздник на воде» День защитника отечества»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |

|                        |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25/25<br>26.02 – 01.03 | <b>Подарки зимы</b>                                | Научить всплывать и лежать на воде. Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию. Продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде.                                                                                                             | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Мишка»,<br/>«Цапли», «Лодочки»,<br/>Игры: «Море волнуется»,<br/>«Посмотри и повтори»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Пальчиковая гимнастика<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |
| 26/26<br>04.03 – 07.03 | <b>Женский праздник</b>                            | <b>Праздник на воде «Моя Мамочка»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 27/27<br>11.03 – 15.03 | <b>Моя малая родина<br/>Город<br/>Нижевартовск</b> | Продолжать учить всплывать и лежать на воде. Ознакомить соскользанием на груди. Формировать умение открывать глаза в воде. Активно выполнять задания преподавателя.                                                                                                                                                   | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Мишка»,<br/>«Цапли», «Лодочки»,<br/>Игры: «Море волнуется»,<br/>«Посмотри и повтори»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика</p>                                                      |
| 28/28<br>18.03 – 22.03 | <b>Весна пришла</b>                                | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде: упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. Приучать, активно играть с игрушками, ориентироваться в воде. Продолжать учить детей в скольжении на груди с доской. Ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде. Продолжать учить детей всплывать | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p>                                                                           |

|                        |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                | и лежать на воде. Воспитывать уверенность в своих силах.                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 29/29<br>25.03 – 29.03 | <b>Мир комнатных растений</b>  | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде: упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. Приучать, активно играть с игрушками, ориентироваться в воде. Продолжать учить детей в скольжении на груди с доской. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде.                | <p>И. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>Упражнение: «Поплавок», «Стрела»</p> <p>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>                                                  |
| 30/30<br>01.04 – 05.04 | <b>Неделя здоровья</b>         | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде: упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. Закрепить скольжение на груди. Воспитывать чувство уверенности в своих силах. Приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в водном пространстве. Формировать словарный запас. | <p>И. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»</p> <p>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата»,</p> <p>III. Заключительная часть:</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Зрительная гимнастика</p>                 |
| 31/31<br>08.04 – 12.04 | <b>Космическое путешествие</b> | Закреплять умение всплывать и лежать на воде: упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. Закрепить скольжение на груди. Воспитывать чувство уверенности в своих силах. Приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в водном пространстве. Формировать словарный запас             | <p>И. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»</p> <p>Игры: «Невод», «Я здоровым быть хочу», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Зрительная гимнастика</p> |

|                        |                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 32/32<br>15.04 – 19.04 | <b>Пернатые соседи и друзья</b>                                                                     | Закреплять плавательные умения и навыки. Развивать словарный запас. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям в бассейне. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика         |
| 33/33<br>22.04 – 27.04 | <b>Дорожная азбука (транспорт)</b>                                                                  | Закреплять плавательные умения и навыки. Развивать словарный запас. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям в бассейне. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата»,<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика |
| 34/34<br>02.05 – 08.05 | <b>Праздник в нашей жизни (Праздник Весны и Труда)</b><br><br><b>Праздник в нашей (День Победы)</b> | <b>Развлечение на воде «День победы»</b>                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |
| 35/35<br>13.05 – 17.05 | <b>Экологическая тропа (опыты и эксперименты)</b>                                                   | Закреплять плавательные умения и Развивать словарный запас. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям в бассейне.         |                                                                                                                                                                                                         |
| 36/36<br>20.05 – 31.05 | <b>Водоем и его обитатели. Что подарит нам лето</b>                                                 | Закреплять плавательные умения и Развивать словарный запас. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям в бассейне.         |                                                                                                                                                                                                         |

### **Задачи по обучению плаванию детей среднего дошкольного возраста**

1. Ознакомить детей с разнообразными способами плавания. Углублять знания о значении плавания, о правилах поведения на воде.
2. Добиваться от детей умения уверенно погружаться в воду с головой.
3. Приучать, безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
4. Совершенствовать детей в умении выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом на 5-6 раз.
5. Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания на груди и на спине, а также с выдохом в воду.
6. Формировать навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно, Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
7. Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры.
8. Разучивать движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде; на месте и в ходьбе.
9. Способствовать формированию правильной осанки
10. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.

## 2.1.2 Календарно-тематическое планирование для детей среднего дошкольного возраста общеразвивающей направленности (от 4 до 5 лет)

| Учебная<br>неделя/номер<br>занятия | Тема недели                                    | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                         | Методические приемы                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1/1<br>01.09 – 08.09               | <b>Как я провел лето!</b>                      | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше, упражнять детей в передвижение на суше; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Игры: «Кто что оденет», «Фонтан» «Насосы», «Маленькие и большие ножки»<br>III. Заключительная часть:<br>Пальчиковая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 2/2<br>11.09 – 15.09               | <b>Детский сад<br/>Знакомство с группой.</b>   | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше, упражнять детей в передвижение на суше; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Игры: «Кто что оденет», «Маленькие и большие ножки», «Насосы», «Замок»<br>III. Заключительная часть:<br>Пальчиковая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 3/3<br>18.09 – 22.09               | <b>Волшебная осень</b>                         | <b>Развлечение на воздухе «Здравствуй Осень»</b>                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 4/4<br>25.09 – 29.09               | <b>Осенние дары природы<br/>(овощи-фрукты)</b> | <b>Подвижные игры на воздухе «Дары Осени»</b>                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                        |

|                      |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5/5<br>02.10 – 06.10 | <b>Волшебные слова и поступки</b>                           | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше, упражнять детей в передвижение на суше; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.         | <p>           I. Вводная часть: Разминка<br/>           II. Основная часть:<br/>           Игры: «Кто что оденет», «Маленькие и большие ножки», «Насосы», «Замок»<br/>           III. Заключительная часть:<br/>           Пальчиковая гимнастика<br/>           Дыхательная гимнастика<br/>           Зрительная гимнастика         </p> |
| 6/6<br>09.10 – 13.10 | <b>Одежда, обувь</b>                                        | Мониторинг.<br>Выявить уровень плавательных умений и навыков детей.                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7/7<br>16.10 – 20.10 | <b>Мир вокруг нас.<br/>Предметы вокруг нас<br/>(посуда)</b> | Мониторинг. Выявить уровень плавательных умений и навыков детей.                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 8/8<br>23.10 – 27.10 | <b>Земля мой дом. Лес.<br/>Деревья, кустарники</b>          | <p>           Учить лежанию (на груди и на спине)<br/>           Учить погружение с выдохом в воду; всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком. Учить свободно, ориентироваться в пространстве.         </p> | <p>           I. Вводная часть: Разминка<br/>           II. Основная часть:<br/>           Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки»,<br/>           Игра: «Море волнуется»<br/>           III. Заключительная часть:<br/>           Пальчиковая гимнастика<br/>           Дыхательная гимнастика         </p>                              |

|                        |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9/9<br>30.10 – 03.11   | <b>Давайте дружить. Моя Родина – Россия</b> | Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Учить свободно, ориентироваться в пространстве. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Потуши пожар», «Посмотри и повтори»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p>              |
| 10/10<br>07.11 – 10.11 | <b>Чем мы питаемся</b>                      | Закрепить всплывание и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. Продолжать учить действовать согласованно.                    | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Поплавок», «Стрела»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Пальчиковая гимнастика<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |
| 11/11<br>13.11 – 17.11 | <b>Домашние птицы</b>                       | Закрепить всплывание и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.                                                               | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Поплавок», «Стрела»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика</p>                                                      |
| 12/12<br>20.11 – 24.11 | <b>Поздняя осень</b>                        | <b>Развлечение «Осень, Осень к нам пришла»</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13/13<br>27.11 – 01.12 | <b>Семья и семейные традиции</b> | Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.            | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика</p>                                             |
| 14/14<br>04.12 – 08.12 | <b>Мой край</b>                  | Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.            | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p>                   |
| 15/15<br>11.12 – 15.12 | <b>Зима<br/>(Дикие животные)</b> | Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br/>Игры: «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Пальчиковая гимнастика<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |

|                        |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16/16<br>18.12 – 22.12 | <b>Юные<br/>путешественники<br/>(домашние<br/>животные).</b> | Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость. | <p>И. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Пальчиковая гимнастика<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |
| 17/17<br>25.12 – 29.12 | <b>Новый год. Новогодние чудеса</b>                          | <b>Развлечение на воде «Новый год»</b>                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 18/18<br>09.01 – 12.01 | <b>Народная культура и традиции. Зимние забавы</b>           | Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине). Воспитывать решительность                 | <p>И. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p>                            |
| 19/19<br>15.01 – 19.01 | <b>Все профессии<br/>нужны</b>                               | Учить лежанию (на груди и на спине)<br>Учить погружение с выдохом в воду; всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.            | <p>И. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Пальчиковая гимнастика</p>                                                      |

|                        |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    | Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика                                                                                                                                                                                                                    |
| 20/20<br>22.01 - 26.01 | <b>Бытовые приборы</b>                | Учить лежанию (на груди и на спине)<br>Учить погружение с выдохом в воду; всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.                                | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Пальчиковая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 21/21<br>29.01 – 02.02 | <b>Предметы вокруг нас<br/>Мебель</b> | Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата»<br>III. Заключительная часть:<br>Пальчиковая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика          |

|                        |                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22/22<br>05.02 – 09.02 | <b>Зимушка<br/>хрустальная</b> | Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. | <p>           I. Вводная часть: Разминка<br/>           II. Основная часть:<br/>           Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br/>           Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br/>           III. Заключительная часть:<br/>           Пальчиковая гимнастика<br/>           Дыхательная гимнастика         </p> |
| 23/23<br>12.02 – 16.02 | <b>Я и мое тело</b>            | Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. | <p>           I. Вводная часть: Разминка<br/>           II. Основная часть:<br/>           Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игра: «Море волнуется»<br/>           III. Заключительная часть:<br/>           Дыхательная гимнастика         </p>                                                                                      |
| 24/24<br>19.02 – 22.02 | <b>Защитники<br/>отечества</b> | <b>Праздник на воде» День защитника отечества»</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 25/25<br>26.02 – 01.03 | <b>Подарки зимы</b>            | Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. | <p>           I. Вводная часть: Разминка<br/>           II. Основная часть:<br/>           Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Посмотри и повтори»<br/>           III. Заключительная часть:<br/>           Дыхательная гимнастика<br/>           Зрительная гимнастика         </p>                           |

|                        |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26/26<br>04.03 – 07.03 | <b>Женский праздник</b>                         | <b>Праздник на воде «Моя Мамочка»</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |
| 27/27<br>11.03 – 15.03 | <b>Моя малая родина<br/>Город Нижневартовск</b> | Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.            | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки»,<br>Игры: «Море волнуется», «Посмотри и повтори»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 28/28<br>18.03 – 22.03 | <b>Весна пришла</b>                             | Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.            | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика                                       |
| 29/29<br>25.03 – 29.03 | <b>Мир комнатных растений</b>                   | Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Поплавок», «Стрела»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика                            |

|                        |                                    |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30/30<br>01.04 – 05.04 | <b>Неделя здоровья</b>             | Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине). Воспитывать решительность | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата»,</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p>                                            |
| 31/31<br>08.04 – 12.04 | <b>Космическое путешествие</b>     | Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине). Воспитывать решительность | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br/>Игры: «Невод», «Я здоровым быть хочу», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Пальчиковая гимнастика<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |
| 32/32<br>15.04 – 19.04 | <b>Пернатые соседи и друзья</b>    | Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине). Воспитывать решительность | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика</p>                                                              |
| 33/33<br>22.04 – 27.04 | <b>Дорожная азбука (транспорт)</b> | Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине);                                                                                  | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»</p>                                                                                                                                                                                  |

|                        |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                                                               |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                       | познакомить с плаванием «Кроль»<br>(на груди и на спине).<br>Воспитывать решительность | Игры: «Невод», «Поймай<br>рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика |
| 34/34<br>02.05 – 08.05 | <b>Праздник в нашей<br/>жизни (Праздник<br/>Весны и Труда)<br/>Праздник в нашей<br/>(День Победы)</b> | <b>Развлечение на воде «День победы»</b>                                               |                                                                                                               |
| 35/35<br>13.05 – 17.05 | <b>Экологическая тропа<br/>(опыты и<br/>эксперименты)</b>                                             | Мониторинг.<br>Выявить уровень плавательных умений и навыков детей.                    |                                                                                                               |
| 36/36<br>20.05 – 31.05 | <b>Водоем и его обитатели.<br/>Что подарит нам лето</b>                                               | Мониторинг.<br>Выявить уровень плавательных умений и навыков детей.                    |                                                                                                               |

### **Задачи по обучению плаванию детей старшего дошкольного возраста**

- 1.Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.
- 2.Учить детей всплывать «поплавком», затем, разводя ноги и руки, образовывать «медузу».
- 3.Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.
- 4.Учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180 .
- 5.Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
- 6.Скользить согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.
- 7.Приучать детей стремиться проплывать все большие и большие расстояния.
8. Способствовать формированию правильной осанки
9. Воспитывать чувство коллективизма

### 2.1.3 Календарно-тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста общеразвивающей направленности (от 5 до 6 лет)

| Учебная<br>неделя/номер<br>занятия | Тема недели                   | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                         | Методические приемы                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1/1<br>01.09 – 08.09               | Как я провел лето             | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше, упражнять детей в передвижение на суше; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Игры: «Кто что оденет», «Фонтан» «Насосы», «Маленькие и большие ножки»<br>III. Заключительная часть:<br>Пальчиковая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 2/2<br>11.09 – 15.09               | Детский сад                   | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше, упражнять детей в передвижение на суше; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Игры: «Кто что оденет», «Маленькие и большие ножки», «Насосы», «Замок»<br>III. Заключительная часть:<br>Пальчиковая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 3/3<br>18.09 – 22.09               | Осенняя пора, очей очарованье | Развлечение на воздухе «Здравствуй Осень»                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                        |

|                      |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4/4<br>25.09 – 29.09 | <b>Осенние дары природы (Овощи-фрукты)</b>          | <b>Подвижные игры на воздухе «Дары Осени»</b>                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5/5<br>02.10 – 06.10 | <b>Уроки вежливости и этикета.</b>                  | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше, упражнять детей в передвижение на суше; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>Игры: «Кто что оденет», «Маленькие и большие ножки», «Насосы», «Замок»</p> <p>III. Заключительная часть:</p> <p>Пальчиковая гимнастика<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |
| 6/6<br>09.10 – 13.10 | <b>Одежда, обувь</b>                                | Мониторинг. Выявить уровень плавательных умений и навыков детей.                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7/7<br>16.10 – 20.10 | <b>Мир вокруг нас. Предметы вокруг нас (посуда)</b> | Мониторинг. Выявить уровень плавательных умений и навыков детей.                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8/8<br>23.10 – 27.10 | <b>Земля мой дом. Лес. Деревья, кустарники</b>      | Учить лежанию (на груди и на спине)<br>Учить погружение с выдохом в воду; всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком. Учить свободно, ориентироваться в пространстве.                                | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игра: «Море волнуется»</p> <p>III. Заключительная часть:</p> <p>Пальчиковая гимнастика<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p>        |

|                                |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>9/9<br/>30.10 – 03.11</p>   | <p><b>Давайте дружить.<br/>Моя Родина –<br/>Россия</b></p> | <p>Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Учить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка<br/>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Мишка»,<br/>«Цапли», «Лодочки»,<br/>Игры: «Море волнуется»,<br/>«Потуши пожар», «Посмотри и повтори»<br/>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p>      |
| <p>10/10<br/>07.11 – 10.11</p> | <p><b>Чем мы питаемся</b></p>                              | <p>Закрепить всплывание и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. Продолжать учить действовать согласованно.</p>                    | <p>I. Вводная часть: Разминка<br/>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Поплавок»,<br/>«Стрела»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br/>III. Заключительная часть:<br/>Пальчиковая гимнастика<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |

|                        |                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11/11<br>13.11 – 17.11 | <b>Домашние<br/>птицы</b>            | Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Поплавок», «Стрела»</p> <p>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика</p>                                       |
| 12/12<br>20.11 – 24.11 | <b>Поздняя осень</b>                 | <b>Развлечение «Осень,<br/>Осень к нам пришла»</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 13/13<br>27.11 – 01.12 | <b>Семья и семейные<br/>традиции</b> | Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.                | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»</p> <p>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика</p>                           |
| 14/14<br>04.12 – 08.12 | <b>Я живу в Югре</b>                 | Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.                | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»</p> <p>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |

|                        |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15/15<br>11.12 – 15.12 | <b>Зимушка зима<br/>(Дикие<br/>животные)</b>             | Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда»,<br>«Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Пальчиковая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика                          |
| 16/16<br>18.12 – 22.12 | <b>Юные<br/>путешественники (домашние<br/>животные).</b> | Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда»,<br>«Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Пальчиковая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 17/17<br>25.12 – 29.12 | <b>Новый год. Зимние<br/>чудеса</b>                      | <b>Развлечение на воде «Новый год»</b>                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>18/18<br/>09.01 – 12.01</p> | <p><b>Народная<br/>культура и<br/>традиции.</b></p> | <p>Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине). Воспитывать решительность.</p>                                                                           | <p>I. Вводная часть: Разминка<br/>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда»,<br/>«Стрела», «Моторчики»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br/>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика</p>                                                      |
| <p>19/19<br/>15.01 – 19.01</p> | <p><b>Все профессии<br/>нужны</b></p>               | <p>Обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Учить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка<br/>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда»,<br/>«Стрела», «Моторчики»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br/>III. Заключительная часть:<br/>Пальчиковая гимнастика<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |

|                                |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>20/20<br/>22.01 - 26.01</p> | <p><b>Бытовые приборы</b></p>            | <p>Обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Учить свободно, ориентироваться в пространстве.<br/>Воспитывать решительность.</p>            | <p>I. Вводная часть: Разминка<br/>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br/>III. Заключительная часть:<br/>Пальчиковая гимнастика<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |
| <p>21/21<br/>29.01 – 02.02</p> | <p><b>Предметы вокруг нас Мебель</b></p> | <p>Продолжать обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Учить свободно, ориентироваться в пространстве.<br/>Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка<br/>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br/>III. Заключительная часть:<br/>Пальчиковая гимнастика<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |

|                        |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22/22<br>05.02 – 09.02 | <b>Зимушка<br/>хрустальная<br/>(птицы зимой)</b> | Совершенствовать плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Пальчиковая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 23/23<br>12.02 – 16.02 | <b>Друзья спорта<br/>(Я и мое тело<br/>)</b>     | Совершенствовать плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игра: «Море волнуется»<br>III. Заключительная часть:<br>Пальчиковая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика                                    |
| 24/24<br>19.02 – 22.02 | <b>Защитники<br/>отечества</b>                   | <b>Праздник на воде «День защитника отечества»</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                        |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25/25<br>26.02 – 01.03 | <b>Подарки зимы</b>                                | Закрепить плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Мишка»,<br/>«Цапли», «Лодочки»,<br/>Игры: «Море волнуется»,<br/>«Потуши пожар», «Посмотри и повтори»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |
| 26/26<br>04.03 – 07.03 | <b>Женский праздник</b>                            | <b>Праздник на воде «Моя Мамочка»</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 27/27<br>11.03 – 15.03 | <b>Моя малая родина<br/>Город<br/>Нижевартовск</b> | Закрепить плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Мишка»,<br/>«Цапли», «Лодочки»,<br/>Игры: «Море волнуется»,<br/>«Потуши пожар», «Посмотри и повтори»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |

|                        |                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28/28<br>18.03 – 22.03 | <b>Весна пришла</b>           | Учить лежанию (на груди и на спине)<br>Учить погружение с выдохом в воду; всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.                                | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Мишка»,<br>«Цапли», «Лодочки»,<br>Игры: «Море волнуется»,<br>«Потуши пожар», «Посмотри и повтори»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 29/29<br>25.03 – 29.03 | <b>Мир комнатных растений</b> | Учить лежанию (на груди и на спине)<br>Учить погружение с выдохом в воду; всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.                                | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Мишка»,<br>«Цапли», «Лодочки»,<br>Игры: «Море волнуется»,<br>«Потуши пожар», «Посмотри и повтори»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 30/30<br>01.04 – 05.04 | <b>Неделя здоровья</b>        | Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика                                                             |

|                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31/31<br>08.04 – 12.04 | <b>Космические просторы</b>                       | Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Поплавок», «Стрела»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p>                                                |
| 32/32<br>15.04 – 19.04 | <b>Пернатые соседи и друзья.<br/>(День земли)</b> | Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p>                                    |
| 33/33<br>22.04 – 27.04 | <b>Дорожная азбука (транспорт)</b>                | Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br/>Игры: «Невод», «Я здоровым быть хочу», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Пальчиковая гимнастика<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |

|                        |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 34/34<br>02.05 – 08.05 | <b>Праздник в нашей жизни (Праздник Весны и Труда)</b><br><b>Праздник в нашей жизни (День Победы)</b> | <b>Развлечение на воде «День победы»</b>                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 35/35<br>13.05 – 17.05 | <b>Экологическая тропа (опыты и эксперименты)</b>                                                     | Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |
| 36/36<br>20.05 – 31.05 | <b>Водоем и его обитатели.</b><br><b>Что подарит нам лето</b>                                         | <p>Мониторинг.</p> <p>Выявить уровень плавательных умений и навыков детей.</p>                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |

## 2.1.4 Календарно-тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста общеразвивающей направленности (от 6 лет до прекращения образовательных отношений)

| Учебная<br>неделя/номер<br>занятия | Тема недели        | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                         | Методические приемы                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1/1<br>01.09 – 08.09               | Как я провел лето  | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше, упражнять детей в передвижение на суше; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Игры: «Кто что оденет», «Фонтан» «Насосы», «Маленькие и большие ножки»<br>III. Заключительная часть:<br>Пальчиковая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 2/2<br>11.09 – 15.09               | Детский сад        | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше, упражнять детей в передвижение на суше; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Игры: «Кто что оденет», «Маленькие и большие ножки», «Насосы», «Замок»<br>III. Заключительная часть:<br>Пальчиковая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 3/3                                | Осенняя пора, очей | Развлечение на воздухе «Здравствуй Осень»                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                        |

|                      |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18.09 – 22.09        | <b>очарование</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4/4<br>25.09 – 29.09 | <b>Осенние дары природы Овощи-фрукты</b>            | <b>Подвижные игры на воздухе «Дары Осени»</b>                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5/5<br>02.10 – 06.10 | <b>Уроки вежливости и этикета.</b>                  | Формировать навыки безопасного поведения в помещении бассейна. Учить детей задерживать дыхание, вдох и выдох на суше, упражнять детей в передвижение на суше; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>Игры: «Кто что оденет», «Маленькие и большие ножки», «Насосы», «Замок»</p> <p>III. Заключительная часть:</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Зрительная гимнастика</p> |
| 6/6<br>09.10 – 13.10 | <b>Одежда, обувь</b>                                | Мониторинг. Выявить уровень плавательных умений и навыков детей.                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7/7<br>16.10 – 20.10 | <b>Мир вокруг нас. Предметы вокруг нас (посуда)</b> | Мониторинг. Выявить уровень плавательных умений и навыков детей.                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                 |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>8/8</p> <p>23.10 – 27.10</p> | <p><b>Земля мой дом.<br/>Лес. Деревья,<br/>кустарники</b></p> | <p>Учить лежанию (на груди и на спине)<br/>Учить погружение с выдохом в воду; всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком. Учить свободно, ориентироваться в пространстве.</p>                                                                                   | <p>I. Вводная часть: Разминка<br/>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки»,<br/>Игра: «Море волнуется»<br/>III. Заключительная часть:<br/>Пальчиковая гимнастика<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p>            |
| <p>9/9</p> <p>30.10 – 03.11</p> | <p><b>Давайте дружить.<br/>Моя Родина –<br/>Россия</b></p>    | <p>Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Учить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка<br/>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки»,<br/>Игры: «Море волнуется», «Потуши пожар», «Посмотри и повтори»<br/>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |

|                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10/10<br>07.11 – 10.11 | <b>Чем мы питаемся</b> | Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Поплавок», «Стрела»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Пальчиковая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 11/11<br>13.11 – 17.11 | <b>Домашние птицы</b>  | Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Поплавок», «Стрела»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика                                                    |
| 12/12<br>20.11 – 24.11 | <b>Поздняя осень</b>   | Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.                | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика                                        |

|                        |                                     |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13/13<br>27.11 – 01.12 | Семья ми<br>семейные<br>традиции    | Развлечение «Осень, Осень к нам пришла»                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 14/14<br>04.12 – 08.12 | Я живу в Югре                       | Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.            | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика  |
| 15/15<br>11.12 – 15.12 | Зимушка зима<br>(Дикие<br>животные) | Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Пальчиковая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика |

|                        |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16/16<br>18.12 – 22.12 | <b>Юные<br/>путешественни<br/>ки (домашние<br/>животные).</b> | Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»</p> <p>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Пальчиковая гимнастика<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |
| 17/17<br>25.12 – 29.12 | <b>Новый год. Зимние чудеса</b>                               | <b>Развлечение на воде «Новый год»</b>                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 18/18<br>09.01 – 12.01 | <b>Народная<br/>культура и<br/>традиции.</b>                  | Закрепить скольжение на груди с выдохом в воду; скольжение на спине с движением ног; закрепить лежание (на груди и на спине); познакомить с плаванием «Кроль» (на груди и на спине). Воспитывать решительность.                | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»</p> <p>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика</p>                                                      |

|                                   |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>19/19</p> <p>15.01 – 19.01</p> | <p><b>Все профессии<br/>нужны</b></p> | <p>Обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Учить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»</p> <p>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Зрительная гимнастика</p> |
| <p>20/20</p> <p>22.01 - 26.01</p> | <p><b>Бытовые<br/>приборы</b></p>     | <p>Обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Учить свободно, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:</p> <p>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»</p> <p>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»</p> <p>III. Заключительная часть:</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Зрительная гимнастика</p> |

|                                |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>21/21<br/>29.01 – 02.02</p> | <p><b>Предметы вокруг нас Мебель</b></p>        | <p>Продолжать обучать плаванию способом «Кроль» (на груди и на спине); разучивать согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Учить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность.</p>  | <p>I. Вводная часть: Разминка<br/>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br/>III. Заключительная часть:<br/>Пальчиковая гимнастика<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |
| <p>22/22<br/>05.02 – 09.02</p> | <p><b>Зимушка хрустальная (птицы зимой)</b></p> | <p>Совершенствовать плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка<br/>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br/>III. Заключительная часть:<br/>Пальчиковая гимнастика<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |

|                        |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23/23<br>12.02 – 16.02 | <b>Друзья спорта<br/>(Я и мое тело<br/>)</b> | Совершенствовать плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. Воспитывать решительность. | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игра: «Море волнуется»»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Пальчиковая гимнастика<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p>           |
| 24/24<br>19.02 – 22.02 | <b>Защитники отечества</b>                   | <b>Праздник на воде «День защитника отечества»</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 25/25<br>26.02 – 01.03 | <b>Подарки зимы</b>                          | Закрепить плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.                                   | <p>I. Вводная часть: Разминка</p> <p>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки», Игры: «Море волнуется», «Потуши пожар», «Посмотри и повтори»</p> <p>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |
| 26/26<br>04.03 – 07.03 | <b>Женский праздник</b>                      | <b>Праздник на воде «Моя Мамочка»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                        |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27/27<br>11.03 – 15.03 | <b>Моя малая родина<br/>Город<br/>Нижевартовск</b> | Закрепить плавание способом «Кроль» (на груди и на спине); закрепить согласование движений ног и рук кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки»,<br>Игры: «Море волнуется», «Потуши пожар», «Посмотри и повтори»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 28/28<br>18.03 – 22.03 | <b>Весна пришла</b>                                | Учить лежанию (на груди и на спине)<br>Учить погружение с выдохом в воду; всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.                                                 | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки»,<br>Игры: «Море волнуется», «Потуши пожар», «Посмотри и повтори»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |

|                                   |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>29/29</p> <p>25.03 – 29.03</p> | <p><b>Мир<br/>комнатных<br/>растений</b></p> | <p>Учить лежанию (на груди и на спине)<br/>Учить погружение с выдохом в воду; всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств; двигаться в воде прямо, боком. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве.</p>                               | <p>I. Вводная часть: Разминка<br/>II. Основная часть:<br/>Упражнение: «Мишка», «Цапли», «Лодочки»,<br/>Игры: «Море волнуется», «Потуши пожар», «Посмотри и повтори»<br/>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p> |
| <p>30/30</p> <p>01.04 – 05.04</p> | <p><b>Неделя здоровья</b></p>                | <p>Продолжать учить детей всплывать и лежать (на груди и на спине); подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.</p> | <p>I. Вводная часть: Разминка<br/>II. Основная часть:<br/>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br/>III. Заключительная часть:<br/>Дыхательная гимнастика<br/>Зрительная гимнастика</p>                                                        |

|                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31/31<br>08.04 – 12.04 | <b>Космические просторы</b>                       | Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Поплавок», «Стрела»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика             |
| 32/32<br>15.04 – 19.04 | <b>Пернатые соседи и друзья.<br/>(День земли)</b> | Закрепить всплытие и лежание (на груди и на спине); ориентироваться во время движений в воде; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий. Закрепить свободно, ориентироваться в пространстве. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |

|                        |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33/33<br>22.04 – 27.04 | <b>Дорожная азбука<br/>(транспорт)</b>                                                              | Обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.            | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Я здоровым быть хочу», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Пальчиковая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика |
| 34/34<br>02.05 – 08.05 | <b>Праздник в нашей жизни (Праздник Весны и Труда)</b><br><br><b>Праздник в нашей (День Победы)</b> | <b>Развлечение на воде «День победы»</b>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 35/35<br>13.05 – 17.05 | <b>Экологическая тропа (опыты и эксперименты)</b>                                                   | Продолжать обучать детей скольжению на груди с выдохом в воду; скольжению на спине; отрабатывать движения прямыми ногами, как при скольжении (на груди и на спине); формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость. | I. Вводная часть: Разминка<br>II. Основная часть:<br>Упражнение: «Торпеда», «Стрела», «Моторчики»<br>Игры: «Невод», «Поймай рыбку», «Лягушата», «Жучок»<br>III. Заключительная часть:<br>Дыхательная гимнастика                                                            |
| 36/36<br>20.05 – 31.05 | <b>Водоем и его обитатели.</b><br><br><b>Что подарит нам лето</b>                                   | Мониторинг.<br>Выявить уровень плавательных умений и навыков детей.                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 2.1.4 СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка уровня развития физических качеств и способностей детей.

### *График проверки:*

Сентябрь – первичная (комплексная)

Май – итоговая (комплексная)

Декабрь, январь – контрольный срез

Целью системы мониторинга является формирование целостного представления о качестве обучения детей 4-7 лет плаванию

Цель оценки плавательных умений обусловила его задачи:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга, плавательных умений детей стали:

- программные требования Л.М.Денякиной, доцента кафедры начального, образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.
- Методика оценки плавательных умений детей Т.Казаковцевой, КПН.
- Рекомендации В.К.Велитченко, заслуженного врача России.

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке качества плавательных умений дифференцированно. Для детей, имеющих группу здоровья ниже 3, в данном случае от количественных параметров следует отказаться с медицинской точки зрения, а учитывать только качественные показатели.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ**

*Группы общеразвивающей направленности среднего дошкольного возраста (с 4 до 5 лет).*

### **Вдох и выдох в воду**

|                | Длительность<br>выдоха |         | Количество вдохов и<br>выдохов |         |
|----------------|------------------------|---------|--------------------------------|---------|
|                | мальчики               | девочки | мальчики                       | девочки |
| <b>Высокий</b> | 3,1 сек                | 3,0 сек | 4 раза                         | 3 раза  |
| <b>Средний</b> | 2,1 сек                | 2,0 сек | 3 раза                         | 2 раза  |
| <b>Низкий</b>  | 1,1 сек                | 1,0 сек | 2 раза                         | 1 раз   |

**Методика оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний- редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

### **Лежание на груди.**

|                | Мальчики          | девочки           |
|----------------|-------------------|-------------------|
| <b>Высокий</b> | 5,0 сек самост-но | 4,5 сек самост-но |
| <b>Средний</b> | 4,0 сек с опорой  | 3,5 сек с опорой  |
| <b>Низкий</b>  | 1,3 сек с опорой  | 1,3 сек с опорой  |

**Методика оценки:** И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь,

лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

### Скольжение на груди с опорой.

|                | мальчики   | девочки    |
|----------------|------------|------------|
| <b>Высокий</b> | 3,50 метра | 3,00 метра |
| <b>Средний</b> | 3,00 метра | 2,50 метра |
| <b>Низкий</b>  | 2,00 метра | 1,50 метра |

**Методика оценки:** И.П.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

**Группы общеразвивающей направленности старшего дошкольного возраста (с 5 до 6 лет).**

### Вдох и выдох в воду.

|  | Длительность выдоха | Количество вдохов и |
|--|---------------------|---------------------|
|--|---------------------|---------------------|

|                | <b>ВЫДОХОВ</b>  |                |                 |                |
|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|
|                | <b>мальчики</b> | <b>девочки</b> | <b>мальчики</b> | <b>девочки</b> |
| <b>Высокий</b> | 5,0 сек         | 4,5 сек        | 6 раз           | 5 раз          |
| <b>Средний</b> | 4,0 сек         | 3,5 сек        | 5 раз           | 4 раза         |
| <b>Низкий</b>  | 2,0 сек         | 2,0 сек        | 4 раза          | 3 раза         |

**МетМетодика оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

### Лежание на груди и на спине

|                | <b>Мальчики</b> | <b>Девочки</b> |
|----------------|-----------------|----------------|
| <b>Высокий</b> | 7,0 сек         | 6,5 сек        |
| <b>Средний</b> | 6,0 сек         | 5,5 сек        |
| <b>Низкий</b>  | 3,0 сек         | 3,0 сек        |

**Методика оценки:** И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно

лежит на груди и на спине.

- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

### Скольжение на груди и на спине.

|                | мальчики   | девочки    |
|----------------|------------|------------|
| <b>Высокий</b> | 4,00 метра | 3,80 метра |
| <b>Средний</b> | 3,20 метра | 3,20 метра |
| <b>Низкий</b>  | 2,00 метра | 2,00 метра |

**Методика оценки:** И.П.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

### Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

|                | Мальчики   | Девочки    |
|----------------|------------|------------|
| <b>Высокий</b> | 4,50 метра | 4,00 метра |

|                |            |            |
|----------------|------------|------------|
| <b>Средний</b> | 4,00 метра | 3,50 метра |
| <b>Низкий</b>  | 3,50 метра | 3,00 метра |

**Методика оценки:** И.П.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень, при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

**Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду.**

|                | <b>Мальчики</b> | <b>Девочки</b> |
|----------------|-----------------|----------------|
| <b>Высокий</b> | 6,00 метров     | 5,50 метров    |
| <b>Средний</b> | 5,00 метров     | 4,50 метров    |
| <b>Низкий</b>  | 3,50 метров     | 3,00 метра     |

**Методика оценки:** И.П.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки

за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)

- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

*Группы общеразвивающей направленности старшего дошкольного возраста (с 6 до 7 лет).*

### Вдох и выдох в воду

|                | Длительность выдоха |         | Количество вдохов и выдохов |         |
|----------------|---------------------|---------|-----------------------------|---------|
|                | мальчики            | девочки | мальчики                    | девочки |
| <b>Высокий</b> | 5,0 сек             | 4,5 сек | 8 раз                       | 7 раз   |
| <b>Средний</b> | 4,0 сек             | 3,5 сек | 7 раз                       | 6 раз   |
| <b>Низкий</b>  | 2,0 сек             | 2,0 сек | 5 раз                       | 4 раза  |

**Методика оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

### Скольжение на груди и на спине.

|                | мальчики   | девочки    |
|----------------|------------|------------|
| <b>Высокий</b> | 4,60 метра | 4,30 метра |

|                |            |            |
|----------------|------------|------------|
| <b>Средний</b> | 3,40 метра | 3,00 метра |
| <b>Низкий</b>  | 3,00 метра | 2,50 метра |

**Методика оценки:** И.П.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

#### Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

|                | <b>Мальчики</b> | <b>Девочки</b> |
|----------------|-----------------|----------------|
| <b>Высокий</b> | 6,00 метров     | 5,50 метров    |
| <b>Средний</b> | 5,00 метров     | 4,50 метра     |
| <b>Низкий</b>  | 4,00 метра      | 4,20 метра     |

**Методика оценки:** И.П.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

#### Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.

|                | Мальчики    | Девочки     |
|----------------|-------------|-------------|
| <b>Высокий</b> | 7,50 метров | 7,00 метров |
| <b>Средний</b> | 6,50 метров | 6,00 метров |
| <b>Низкий</b>  | 5,50 метров | 5,00 метров |

**Методика оценки:** И.П.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.
- Средний – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.
- Низкий – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

### 3.1. РАСПИСАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПЛАВАНИЮ

на 2023-2024 учебный год  
(1-Й КОРПУС)

| Ячейка | Группы                                                                                                        | понедельник | вторник     | среда | четверг                    | пятница |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------|----------------------------|---------|
| № 4    | Общеразвивающей направленности раннего возраста для детей от 1 до 3 лет №1                                    |             |             |       |                            |         |
| № 2    | Общеразвивающей направленности младшего возраста для детей от 3 до 4 лет №2                                   |             |             |       | 08.30-08.45<br>08.55-09.10 |         |
| № 3    | Компенсирующей направленности для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата от 4 до 5 лет №1           |             | 09.00-09.20 |       |                            |         |
| № 9    | Компенсирующей направленности для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата от 4 до 5 от 4 до 5 лет №2 |             | 09.30-09.50 |       |                            |         |
| № 1    | Компенсирующей направленности для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата от 4 до 5 от 4 до 5 лет №3 |             | 10.00-10.20 |       |                            |         |
| № 5    | Компенсирующей направленности для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата от 4 до 5 от 5 до 6 лет №1 |             | 10.30-10.55 |       |                            |         |
| № 11   | Компенсирующей направленности с тяжелыми нарушениями речи от 5 до 6 лет №2                                    |             |             |       | 09.20-09.45                |         |
| №10    | Компенсирующей направленности с нарушением опорно-двигательного аппарата от 5 до 6 лет №3                     |             |             |       | 09.55-10.25                |         |
| № 7    | Компенсирующей направленности с тяжелыми нарушениями речи от 6 до окончания образовательных отношений №1      |             |             |       | 10.35-11.05                |         |
| № 6    | Компенсирующей направленности с тяжелыми нарушениями речи от 6 до окончания образовательных отношений №2      |             |             |       | 11.15-11.45                |         |
| № 8    | Компенсирующей направленности с тяжелыми нарушениями речи от 6 до окончания образовательных отношений №3      |             | 11.05-11.35 |       |                            |         |

### **3.2. Развивающая предметно-пространственная образовательная среда.**

Развивающая предметно-пространственная среда (согласно ФГОС) – это определенное пространство, организованно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, физическом и духовном развитии в целом. Согласно требованиям ФГОС развивающая предметно-пространственная среда должна быть:

- содержательно-насыщенной;
- трансформируемой;
- вариативной;
- полифункциональной;
- доступной;
- безопасной.

Насыщенность РПП среды предполагает:

- разнообразие материалов, оборудования, инвентаря;
- соответствие возрастным особенностям и содержанию программы.

Полифункциональность материалов предполагает:

- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды.

Трансформируемость пространства обеспечивает возможность изменений РПП среды в зависимости:

- от образовательной ситуации; от меняющихся интересов детей;
- от возможностей детей.

Вариативность среды предполагает:

- наличие различных пространств;
- периодическую сменяемость игрового материала;
- разнообразие материалов и игрушек для обеспечения свободного выбора детьми;
- появление новых предметов стимулирующих двигательную, игровую, активность детей.

Доступность среды предполагает:

- доступность для детей всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;
- свободный выбор спортивного инвентаря, игрушек для активных игр в водной среде;

- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность среды:

- соответствие всех ее элементов по обеспечению надежности и безопасности.

Классификация оборудования бассейна:

1. Для освоения передвижений в воде, ознакомление со свойствами воды, преодоление водобоязни.
2. Для овладения навыков погружения в воду.
3. Для овладения навыкам лежания и скольжения.
4. Для развития дыхания.
5. Для закрепления и совершенствования плавательных движений.
6. Для развития физических качеств.
7. Для профилактики плоскостопия.

### 3.3. Оснащение педагогического процесса Учебно-наглядные пособия

| №   | Наименование             | Количество |
|-----|--------------------------|------------|
| 1.  | Рыбы-кольца (тонущие)    | 12         |
| 2.  | Большие кольца (тонущие) | 4          |
| 3.  | Средние кольца(тонущие)  | 8          |
| 4.  | Малые кольца(тонущие)    | 16         |
| 5.  | Мягкие тарелки           | 3          |
| 6.  | Мягкие игрушки(мячи)     | 11         |
| 7.  | Тонущие обручи           | 3          |
| 8.  | Игрушки резиновые        | 26         |
| 9.  | Игрушки не тонущие       | 25         |
| 10. | Игрушки тонущие          | 60         |
| 11. | Резиновые фигуры         | 10         |
| 12. | Кольца                   | 6          |

|     |                                                                                   |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 13. | Трубки для дыхания под водой                                                      | 10 |
| 14. | Надувные круги                                                                    | 10 |
| 15. | Ведро пластмассовые                                                               | 8  |
| 16. | Тонущие игрушки(яйца)                                                             | 11 |
| 17. | Мяч надувной                                                                      | 1  |
| 18. | Мяч резиновый                                                                     | 2  |
| 19. | Обруч (пластмассовый)                                                             | 1  |
| 20. | Доски для плавания (пластмассовые и пенопластовые)                                | 15 |
| 21. | Ласты для плавания                                                                | 11 |
| 22. | Круг надувной спасательный (большой)                                              | 1  |
| 23. | Нарукавники (надувные)                                                            | 11 |
| 24. | Балабашки                                                                         | 6  |
| 25. | Жилет для плавания                                                                | 2  |
| 26. | Длинный шест (деревянный, пластмассовый)                                          | 1  |
| 27. | Спасательные пояса                                                                | 15 |
| 28. | Круги спасательные                                                                | 11 |
| 29. | Круг спасательный пластмассовый                                                   | 1  |
| 30. | Кольцо баскетбольное (пластмассовое)                                              | 1  |
| 31. | Корабли пластмассовые                                                             | 13 |
| 32. | Кольца баскетбольные (резиновые)                                                  | 2  |
| 33. | Мячи баскетбольные (резиновые)                                                    | 2  |
| 34. | Ходули для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата                       | 2  |
| 35. | Сиденье для опускания в воду для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата | 1  |

### 3.4. Взаимодействие с родителями воспитанников.

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

#### Формы работы с родителями

| Название мероприятия                                                                                                                                                                       | Цель мероприятия                                                                                                                                                                                 | Сроки проведения    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Родительское собрание</li><li>• «Роль и значение плавания в развитие детей дошкольного возраста»</li><li>• Фотовыставка «Учимся плавать»</li></ul> | Объяснить значение плавания на развитие, оздоровление детей;<br>Помочь научить детей правилам гигиены и поведения в бассейне;<br>Объяснить о важности регулярного посещения занятий по плаванию. | Сентябрь<br>Октябрь |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Рекомендации по режиму дня, литературе по закаливанию.</li><li>• Дать комплекс упражнений на освоение с водой и комплекс</li></ul>                 | Объяснить роль родителей в помощи по оздоровлению и закаливанию ребёнка;<br>Помочь детям преодолеть страх                                                                                        | Ноябрь              |

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <p>специальных упражнений пловца для приобретения навыков плавания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Памятки "Правила посещения бассейна"</li> </ul>                        | <p>перед водой.</p>                                                                                                                                                                                      |                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Буклеты «Я здоровым быть хочу».</li> </ul>                                                                                                    | <p>Формирование сознательного и активного отношения к физическому воспитанию, оздоровлению и закаливанию детей, а также к правилам здорового образа жизни.</p>                                           | <p>Декабрь<br/>Январь</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соревнования посвященные Дню Защитника отечества «Быстрые, сильные, ловкие».</li> </ul>                                                       | <p>Привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников</p>                                                                                | <p>Февраль<br/>Март</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• День открытых дверей: спортивная эстафета и фотовыставка по итогам года «Что мы умеем».</li> <li>• Итоговое родительское собрание.</li> </ul> | <p>Повысить знания родителей о физическом воспитании в частности о плавании;<br/>Привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников.</p> | <p>Апрель<br/>Май</p>     |

### **3.5. Взаимодействие со специалистами ДОУ.**

Взаимодействие с воспитателями:

- изучение индивидуальных психофизических особенностей в развитии воспитанников групп.
- подготовка, организация и проведение спортивных праздников, развлечений и досугов.
- помощь в подборке и размещении информационного материала для

родителей. Взаимодействие с музыкальным руководителем:

- музыкальное сопровождение на спортивных мероприятиях. Взаимодействие с медицинскими работниками:

- определение физкультурной группы, группы здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни.
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы;
- профилактика травматизма;
- соблюдение санитарного состояния помещений бассейна (уборка, проветривание)

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин.– Москва: Просвещение, 1990. – 360 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой/ Н.Ж. Булгакова – Москва: Физкультура и Спорт, 2000. – 77 с.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание/ Н.Ж.Булгакова. – Москва: ФиС, 2002. – 95с.
6. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста/ И.А.Большакова. – Москва: АРКТИ, 2005. – 9с.
7. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание/ Н.Ж.Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 432 с.
8. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду/ Е.К. Воронова. – СПб: «Детство-Пресс», 2003. – 10 с.
9. Васильев В.С. Обучение детей плаванию/ В.С. Васильев. – Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 96–240 с.
10. Велитченко В.К. Как научиться плавать/ В.К. Велитченко. – Москва: Терра-Спорт, 2000. – 96 с.
11. Викулова А.Д. Плавание: Учебное пособие для Вузов/ Под ред. А.Д.Викулова. – Москва: Владос-пресс, 2004.– 220 с.
12. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду/ Е.К. Воронова. – СПб: «Мозаика-Синтез», 2009. – 80 с.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам/ Л.Д. Глазырина. – Москва: Владос, 1999. – 376 с.
14. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания/ И.Л. Гончар. учеб.– Минск, 2005. – 114 с.
15. Досканин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/ А.В. Досканин, Л.Г. Голубева. – Москва: Просвещение, 2003. – 110 с.
16. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для высших учебных заведений. 2-е изд., доп./ В.И. Дубровский. – Москва: Владос, 2002. – 512 с.
17. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие/ Л.Ф. Еремеева. – СПб: детство-пресс, 2005. – 112 с.
18. Ерофеева Т.И. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений/ Т.И. Ерофеева. – Москва, 2005. – 170 с.

19. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Железняк, П.А. Петров. – Москва: Академия, 2002. – 264 с.
20. Иванов Е.А. Методические рекомендации тренерам-преподавателям групп начального обучения плаванию/ Е.А. Иванов – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 152 с.
21. Карпенко Е.Н. Плавание. Игровой метод обучения/ Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова.– Москва: Олимпия-Пресс, 2006. – 48 с.
22. Кенеман А.В. Детские народные подвижные игры/ А.В. Кенеман, Т.И. Осокина.– Москва: Просвещение, 2009. – 315 с.
23. Кистяковой М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста/ Под ред. М.Ю. Кистяковой. – Москва: Преминум, 2006.– 184 с.
24. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний/ В.П. Лукьяненко. – Москва: Норма-М, 2008. – 260 с.
25. Макаренко Л.Т. Обучение плаванию детей/ Л.Т. Макаренко.– Москва: Тера-Спорт, 2005. –187 с.
26. Мартьянов Б.И., Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта/ Б.И. Мартьянов, Е.Н. Гогунев.– Москва: Академия, 2007. – 288 с.
27. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду/ Т.И. Осокина. – Москва: Просвещение, 2003.– 304 с.
28. Осокина Т.И. Физическая подготовка в детском саду/ Т.И. Осокина. – Москва: Инфра-М, 2004.– 185 с.
29. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина.– Москва: Первое сентября, 2003. – 182 с.
30. Пензулаевой Л.Е. Физкультурные занятия в детском саду/ Л.Е. Пензулаевой.– Москва: Мозаика-Синтез, 2010. – 80 с.
31. Петрова Н.Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 120с.