Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Дудинский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей «Забава»

647000, г. Дудинка, ул. Островского д.3, тел/факс (39191) 5–05–10, e-mail: zabawa00@mail.ru

**Перспективный план работы**

**с детьми по обучению плаванию**

**«Водно-спортивные игры»**

на 2020 – 2021 учебный год

Инструктор по ФК:

Исаев В.В.

г. Дудинка

**СОДЕРЖАНИЕ:**

**Пояснительная записка**

Плавание является превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Плавание закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды; прививает умение и навыки самообслуживания; совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких; укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия; увеличивает работоспособность и силу мышц; гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость; совершенствует движения; повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

 Огромное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным, поэтому научить ребенка держаться на воде – значит привить ему жизненно необходимый навык

 *Актуальность* состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

**Цели и задачи:**

Основной **целью** является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Решаются **задачи** по формированию:

• навыков плавания;

• бережного отношения к своему здоровью;

• навыков личной гигиены;

• умения владеть своим телом в непривычной среде.

**Принципы и подходы:**

1. *СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Многочисленные исследования показали, что частые и относительно непродолжительные занятия дают больший эффект, чем занятия, проводимые дольше, но реже.
2. *ДОСТУПНОСТЬ*. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям. При проведении учебных занятий следует руководствоваться принципами: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному», «от главного к второстепенному».
3. *АКТИВНОСТЬ*. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является *игра*. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.
4. *НАГЛЯДНОСТЬ*. Чтобы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождается показом упражнений. Не следует забывать, что дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.
5. *ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ*. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним можно приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

**Специфика условий осуществления коррекционно – образовательной деятельности**

Основой в коррекционно-образовательной деятельности является создание оптимальных условий для коррекционно-развивающей работы и всестороннего гармоничного развития детей с нарушениями физического развития.

Коррекционно – образовательная деятельность строится на основе учебного плана и перспективного плана основной образовательной программы дошкольного образования ТМБ ДОУ «Забава»

Эффективность коррекционной работы определяется четкой организацией ребенка в период проведения занятий, правильным распределением нагрузки согласно возрастным и индивидуальным особенностям.

**Характеристика возрастных особенностей детей**

*Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.*

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

*Пятый год жизни. Средняя группа.*

С пятилетнего возраста быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуется условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

*Шестой год жизни. Старшая группа.*

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. За год прибавляется около 4-5 см роста, 1,5 – 2 кг массы, 1-2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально- волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

**Седьмой год жизни. Подготовительная группа.**

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатель сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

Планируемые результаты

*1 год обучения*

*Ожидаемый результат:*

1) Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.

2) Уметь опускать лицо в воду.

3) Уметь делать выдох в воду.

4) Погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.

*2 год обучения*

*Ожидаемый результат:*

1) уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд.

2) уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо.

3) уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой).

*3 год обучения*

*Ожидаемый результат:*

1) уметь выполнять многократные выдохи в воду – 3 - 4 раза подряд.

2) уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании

облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды).

3) уметь проплыть облегченным способом на груди или на спине

7-9 метров.

*4 год обучения - подготовительная к школе группа (6-7 лет)*

*Ожидаемый результат:*

1) Уметь выполнять многократные выдохи в воду 6-8 раз подряд.

2) Уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 10-15 метров.

3) Уметь проныривать под водой небольшое расстояние — 1,5-2 метра.

* 1. Развивающее оценивание качеств развивающей деятельности

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения, анализируются.

3,5 балла и выше – высокий уровень

2.,5 – 3,4 балла – средний уровень,

2,4 балла и ниже – низкий уровень.

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по физической культуре, ему помогает помощник бассейна. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале (Октября) и в конце (апрель- май) учебного года в течении нескольких занятий.

**Тестовые задания для детей 3-4 лет**

(2 младшая группа)

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

**Тестовые задания для детей 4-5 лет**

(средняя группа)

Тестовые задания

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

**Тестовые задания для детей 5-6 лет**

(старшая группа)

1. Скольжение на груди
2. Скольжение на спине
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди
4. Плавание произвольным способом.

**Тестовые задания для детей 6-7 лет**

(подготовительная группа)

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине
2. Плавание кролем на груди в полной координации
3. Плавание кролем на спине в полной координации
4. Плавание произвольным способом

**Содержание работы кружка**

Описание деятельности

Учебный год распланирован на 36 учебных недель, с 28 мая по 31 августа для детей организуются летние каникулы.

Виды занятий по плаванию используемые в образовательной деятельности:

**Традиционное** занятие имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из 3х частей

*Подготовительная часть* проводится на суше. Она включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

 *Основная часть* проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

 *Заключительная часть*- это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

**Сюжетно-игровые** занятия, проводятся по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Основой служит классическая структура физкультурного занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика занятия соответствует возрастным возможностям детей.

**Тренировочные** занятия решают задачу закрепления приобретенных навыков плавания – оно обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения. Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.

**Игровое** занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр – эстафет. Такие занятие целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенно интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ**. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ**. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса**

Комплексно- тематическое планирование (Приложение №1)

**Описание вариативных форм, средств, методов**

**Наглядные:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

**Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;

 - подача команд, распоряжений, сигналов;

 - вопросы к детям и поиск ответов;

 - образный сюжетный рассказ, беседа;

 - словесная инструкция.

 - слушание музыкальных произведений;

**Практические:**

 - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

 - выполнение упражнений в игровой форме;

 - выполнение упражнений в соревновательной форме;

 - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**Способы и направления поддержки детской инициативы**

 Весь спектр новых ощущений в водной среде – состояние "полувесомости", легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу – само по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Задача взрослого (педагога-инструктора, родителя) – умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении.

 Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками – это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор-педагог должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

**Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Одним из важных принципов является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс.

Выделяют основные направления взаимодействия педагога с родителями: педагогический мониторинг, педагогическая поддержка, педагогическое образование родителей, совместная деятельность педагогов и родителей.

Педагогический мониторинг проводится с родителями для получения необходимых сведений, информации педагогом. Мониторинг проводится в форме анкетирования.

Педагогическая поддержка направлена на взаимодействие родителей и педагогов, где педагог стремится установить тесный контакт, лучше узнать особенность семей, сблизить родителей со своими детьми.

Педагогическое образование родителей. Благодаря усилиям педагога у родителей появляются четко сформированные образовательные запросы. Для удовлетворения образовательных запросов используем разные формы: консультации, открытые занятия в бассейне.

Совместная деятельность педагогов и родителей направлена на стремление сделать родителей активными участниками жизни в детском саду. Родители приглашаются для участия в совместных праздниках в бассейне, акциях, спортивных мероприятиях.

**Описание материально- технического обеспечение кружка**

*Помещение спортивного назначения: бассейн ДОУ*

Данное помещение, оборудованное для определенного вида занятий специализированного назначения, обеспечивающие кружковую деятельность «Водно-спортивные игры»

Предназначено для проведения занятий по плаванию, а также спортивных праздников и досугов с детьми и их родителями.

*Документация:*

- перспективный план кружковой работы «Водно-спортивные игры»;

- комплексы дыхательной гимнастики;

- комплексы гимнастики для глаз;

- картотека игр;

- план индивидуальной работы с детьми;

- диагностика возрастных групп;

- консультации для родителей;

- консультации для воспитателей;

- табеля посещения бассейна;

ТМБ ДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Забава»

|  |  |
| --- | --- |
| Бассейн  | -длинные разделительные дорожки; -дорожка резиновая; -дорожка для профилактики плоскостопия;- плавательные доски разных размеров – 25 шт.;-колобашки для плавания – 25 шт.;-комплект тонущих игрушек – 50 шт.;- набор плавающих игрушек (рыбки, лодочки) – 50 шт.;- игрушки, предметы - плавающие различных форм и размеров; -игрушки и предметы - тонущие различных форм и размеров;- круг спасательный детский - 25 шт.;- круг спасательный детский облегченный - 25 шт.;- ласты детские – 25 шт.;-лопатки для плавания – 25 шт.;- коврик резиновый; -комплект (ласты, дыхательная трубка, маска);-нарукавники разных размеров;- гимнастическая палка; -надувные круги разных размеров; -мячи резиновые разных размеров;- обручи плавающие (горизонтальные); -обручи с грузами (вертикальные); -набор подводных обручей с центром тяжести – 4 шт.;-пластина пенопластовая; -разделительный блок (для выделения части бассейна); -поплавок цветной (флажок); -набор тонущих колец – 12 шт.;-очки для плавания; -контактные элементы для обучения способам брасс и дельфин;-нарукавники для плавания – 25 шт.;- судейский свисток;- секундомер; -термометр комнатный;- термометр для воды;-заглушки для ушей – 12 шт. |

Все размещенное оборудование в залах и бассейнах отвечает педагогическим и эстетическим требованиям. Соблюдаются гигиенические требования во время проведения занятий, праздников, развлечений.

Температура воздуха в залах с бассейном- 29 º -31 º, на 1-2 º выше температуры воды.

Температура воздуха в душевых - 25 º

Перед каждым занятием залы хорошо проветривают, проводят влажную уборку.

**Особенности организации, развивающей предметно- пространственной среды.**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства плавательного бассейна, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития. Развивающая предметно-пространственная среда бассейна в нашем детском саду содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы). Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря обеспечивает: двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях.

**Формы организации**

Время проведения занятия ранжируется в зависимости от возраста.

младший дошкольный возраст -20 минут;

средний дошкольный возраст – 25 минут;

старший дошкольный возраст -30 минут.

Занятия по плаванию проводятся один раз в неделю, в первую половину дня.Два раза в год проводится оценка качества обучения детей плаванию, в течение двух недель (октябрь-апрель)

 **РЕЖИМ РАБОТЫ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА в 2020-2021 учебном году**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА |
| 08.30 – 09.00 | Консультации для родителей, педагогов | Индивидуальные беседы с родителями |
| 09.00 – 09.10 | Проверка санитарного состояния бассейна, контроль над наполняемостью чаши бассейна водой для определённого возраста детей. Подготовка к занятию |
| 09.10-09.40 | Подготов. «А» | 09.10-09.30  | Средняя «А» | 09.10-09.40 | Подготов. «А» (водно-спорт.игры) | 09.10-09.30  | Средняя «А» (водно-спорт.игры) | 9.20-9.40 | 2 мл. «А» плавание |
| 09.50-10.20 | Подготов. «Б» | 09.40-10.00 | Средняя «Б» | 09.50-10.20 | Подготов. «Б» (водно-спорт.игры) | 09.40-10.00 | Средняя «Б» (водно-спорт.игры) | 9.50-10.10 | 2 мл. «Б»плавание |
| 10.30-11.00 | Подготов. «В» | 10.10-10.35 | Старшая «А» | 10.30-11.00 | Подготов. «В» (водно-спорт.игры)  | 10.10-10.35 | Старшая «А» (водно-спорт.игры) | 10.10-12.00 | Составление планов, конспектов занятий, консультаций |
| 10.45-11.10 | Старшая «Б» | 10.45-11.10 | Старшая «Б» (водно-спорт.игры) |
| 11.25-12.00  | Составление планов, конспектов занятий, консультаций |
| 12.00-14.30 | Уборка инвентаря. Подведение итогов занятий. Составление планов, конспектов занятий. Консультации для педагогов. |

Приложение №1

**2 младшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Сентябрь** | Цель: Познакомить детей с правилами поведения в бассейне. Развивать интерес к занятиям в бассейне. Выявить плавательные способности.Игра: «Змейка» | Цель: Учить спускаться по лестнице держась за руки инструктора. Самостоятельно передвигаться в воде шагом.Игра: «Змейка» | Цель: учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.Игра: «Паровозик» | Цель: учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.Игра: «Паровозик» |
| **Октябрь**  | Цель: Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду. Попробовать окунуться.Игра: «Поймай рыбку»» | Цель: Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду. Попробовать окунуться.Игра: «Поймай рыбку»» | Цель: Научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. Вызвать интерес к занятию.Игра: «Пойдем все вместе со мной» | Цель: Учить передвигаться в воде по дну бассейна шагом.Игра: «Добежим до переходика » |
| **Ноябрь**  | Цель: Учить передвигаться в воде по дну бассейна бегом.Игра: «Невод» | Цель: Учить передвигаться в воде по дну бассейна прыжками.Игра: «Принеси мячик» | Цель: Побуждать самостоятельные, активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде.Игра: «Догони мяч» | Цель: Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях, в сочетании с движениями рук. Начать подготавливать к погружению лица в воду.Игра: «Хоровод». |
| **Декабрь** | Цель: Учить погружаться в воду с опорой. Тренировать выдох перед собой в воздух.Игра «Дождик» | Цель: Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза.Игра «Дождик» | Цель: Учить детей передвигаться по дну бассейна на руках. Тренировать выдох на воду.Игра «Доползи до игрушки». | Цель: Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать приучать передвигаться на четвереньках. Тренировать выдох в воду.Игра: «Доползи до игрушки». |
| **Январь** | Цель: Учить приседаниям в воде. Игра: «Солнышко и дождик» | Цель: Учить опускать лицо в воду, стоя на дне. Игра: «Надуй шарик» | Цель: Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна.Игра «Рыбки домой» | Цель: Учить выдоху на границе воды и воздуха, воспитывать уверенность передвижения в воде. Игра: «Надуй шарик». |
| **Февраль**  | Цель: Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди и на спине.Игра: «Каждый по своей дорожке» | Цель: Продолжать учить принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди и на спине.Игра: «Каждый по своей дорожке» | Цель: Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.Игра: «Рыбки резвятся» | Цель: Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.Игра: «Рыбки резвятся» |
| **Март**  | Цель: Учить движения руками брассомИгра: «Насос» | Цель: Совершенствовать умение открывать глаза стоя на дне, упражнять в умении выдоха на воду.Игра: «Насос»  | Цель: Закреплять умение всплывать, лежать на воде.Игра: «Пятнашки» | Цель: Закреплять умение всплывать, лежать на воде, погружаться в воду с опорой.Игра: «Пятнашки» |
| **Апрель**  | Цель: Учить скольжению в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек.Игра: «Тишина» | Цель: учить скольжению на груди, отталкиваясь от дна.Игра: «Мячик» | Цель: Закреплять умение открывать глаза в воде, стоя на дне.Игра: «Пятнашки с мячом» | Цель: Продолжать закреплять умение приседать в воде на разном уровне.Игра: «Рыбий хвост» |
| **Май**  | Цель: учить скольжению на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.Игра: «Переправа» | Цель: Упражнять детей в скольжении в сочетании с выдохом в воду.Игра: «Свободное место» | Цель: Продолжать закреплятьумение скользить в сочетании с движениями рук. | Цель: Подведение итогов.Игра: «Рыболов» |

Приложение №2

**Средняя группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Сентябрь** | Цель: выявить плавательные способности.Игра: «Карусели» | Цель: продолжать приучать детей не бояться воды. Закреплять умения передвигаться по дну бассейна шагом. Игра: «Невод» | Цель: продолжать приучать детей не бояться воды. Закреплять умения передвигаться по дну бассейна бегом. Игра: «Водолазы» | Цель: продолжать учить плескаться в воде, развивать умения двигать руками в воде в различном темпе с постепенным усложнением условий; закреплять умения передвигаться по дну бассейна прыжками. Игра: «Морской бой». |
| **Октябрь**  | Цель: продолжать развивать умения двигать руками в воде в различном темпе с постепенным усложнением условий, закреплять умения передвигаться по дну различными способами; упражнять в опускании лица в воду и открывании глаз в воде.Игра: «Мяч по кругу» | Цель: упражнять в передвижении в воде на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне.Игра: «Карусели» | Цель: упражнять в передвижении в воде на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне.Игра: «Водолазы» | Цель: упражнять в передвижении в воде на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне. Игра: «Морской бой» |
| **Ноябрь**  | Цель: упражнять в передвижении в воде на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне.Игра: «Угадай, что за игрушка» | Цель: упражнять в передвижении по дну бассейна в разных направлениях, в открывании глаз в воде, стоя на дне, в приседании в воде.Игра: «Мяч по кругу» | Цель: упражнять детей в передвижении на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне, в приседании в воде.Игра: «Паровая машина» | Цель: упражнять детей в передвижении на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне, в приседании в воде.Игра: «Паровая машина» |
| **Декабрь**  | Цель: закрепить способы передвижения в воде с помощью различных игр. Упражнять в открывании глаз в воде, стоя на дне, в приседании в воде.Игры на закрепление разных способов передвижения в воде. | Цель: приучать детей погружаться в воду с опорой.Игра «Поплавок»  | Цель: закреплять умения детей погружаться в воду с опорой.Игра «Поплавок» | Цель: приучать детей погружаться в воду с опорой.Игра: «Карусели». |
| **Январь**  | Цель: формировать навыки погружения в воду без опоры.Игра: «Всадники» | Цель: формировать навыки погружения в воду без опоры.Игра: «Всадники» | Цель: упражнять в погружении всего лица в воду и в выдохе в воду.Игра: «Медуза» | Цель: упражнять в погружении всего лица в воду и в выдохе в воду.Игра: «Медуза» |
| **Февраль**  | Цель: продолжать приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди и на спине.Игра: «Метроном» | Цель: продолжать учить принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди и на спине.Игра: «Метроном» | Цель: продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.Игра: «Торпеды» | Цель: продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.Игра: «Торпеды» |
| **Март**  | Цель: закреплять умения скольжения в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек. Игра: «Качели» | Цель: совершенствовать умение открывать глаза стоя на дне, упражнять в умении выдоха на воду.Игра: «Качели»  | Цель: закреплять умение всплывать, лежать на воде.Игра: «Качалки» | Цель: закреплять умения скольжения на груди, отталкиваясь от дна бассейна.Игра: «Качалки» |
| **Апрель**  | Цель: закреплять умения скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.Игра: «Точный прыжок» | Цель: продолжать учить скольжению в сочетании с движениями рук.Игра: «Мячик» | Цель: учить скольжению на спине, отталкиваясь от дна.Игра: «Перетяжки» | Цель: учить скольжению на спине, отталкиваясь от стенки бассейна.Игра: «Охотники и утки |
| **Май**  | Цель: учить скольжению на спине в сочетании с дыханием.Игра: «Гонка катеров» | Цель: упражнять детей в скольжении на спине в сочетании с движениями рук.Игра: «Пушбол» | Цель: продолжать закреплятьумение скользить в сочетании с движениями рук.Игра «Баскетбол» | Цель: подведение итогов.Игра: связанные со скольжением на груди и спине. |

Приложение № 3

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Сентябрь** | Цель: выявить плавательные способности, продолжать приучать детей не бояться воды. Закреплять умения передвигаться по дну бассейна шагом.Игра: «Карусели» | Цель: продолжать учить плескаться в воде, развивать умения двигать руками в воде в различном темпе с постепенным усложнением условий; закреплять умения передвигаться по дну бассейна прыжками. Игра: «Невод» | Цель: продолжать закреплять умения детей передвигаться по дну различными способами в сочетании с движениями рук, передвигаться в воде на руках по дну бассейна. Игра: «Водолазы» | Цель: закреплять умения передвигаться по дну бассейна прыжками, делать выдохи разными способами. Игра: «Морской бой». |
| **Октябрь**  | Цель: упражнять в скольжении на воде со вспомогательными снарядамиИгра: «Мяч по кругу» | Цель: упражнять в скольжении на груди отталкиваясь от дна.Игра: «Гонка катеров» | Цель: учить движения ногами в воде, сидя; упражнять в передвижении в воде на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне.Игра: «Водолазы» | Цель: упражнять в скольжении на груди, отталкиваясь разными способами.Игра: «Поплавок» |
| **Ноябрь**  | Цель: упражнять в скольжении на спине, отталкиваясь от дна; продолжать учить движения ногами.Игра: «Угадай, что за игрушка» | Цель: продолжать упражнять в скольжении разными способами.Игра: «Медуза» | Цель: упражнять детей в движении ногами в воде, опираясь на руки.Игра: «Всадники» | День игры (на скольжение на груди и спине) |
| **Декабрь**  | Цель: закрепить способы передвижения в воде с помощью различных игр. Упражнять в открывании глаз в воде, стоя на дне, в приседании в воде.Игры на закрепление разных способов передвижения в воде. | Цель: приучать детей погружаться в воду с опорой.Игра «Метроном»  | Цель: учить детей двигать ногами, лежа на груди с опорой.Игра «Охотники и утки» | Цель: продолжать учить детей двигать ногами, лежа на груди с опорой.Игра: «Карусели». |
| **Январь**  | Цель: учить движениям ногами, лежа на спине.Игра: «Качели» | Цель: учить движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), движения руками на суше.Игра: «Точный прыжок» | Цель: закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), движения руками на суше.Игра: «Медуза» | Цель: закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), движения руками на суше.Игра: «Перетяжки» |
| **Февраль**  | Цель: учить делать движения руками в воде, закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля).Игра: «Метроном» | Цель: продолжать учить делать движения руками в воде, закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля).Игра: «Метроном» | Цель: продолжать учить делать движения руками в воде, закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля).Игра: «Пушбол» | Цель: учить выполнять гребковые движения руками в скольжении, и закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля).Игра: «Охотники и утки» |
| **Март**  | Цель: учить выполнять гребковые движения руками в скольжении, и закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). Игра: «Поплавок» | Цель: учить выполнять гребковые движения руками в скольжении, и закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля).Игра: «Звездочка»  | Цель: учить выполнять гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.Игра: «Звездочка» | Цель: продолжать учить выполнять гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.Игра: «Стрелка» |
| **Апрель**  | Цель: закреплять умения выполнять гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.Игра: «Точный прыжок» | Цель: учить плаванию на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.Игра: «Торпеды» | Цель: продолжать учить плаванию на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.Игра: «Тоннель» | Цель: закреплять умения выполнять гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.Игра: «Охотники и утки |
| **Май**  | Цель: учить передвижениям по дну различными способами в сочетании с движениями рук.Игра: «Кто дальше?» | Цель: упражнять передвижениям по дну различными способами в сочетании с движениями рук.Игра: «Кто лучше?» | Цель: развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.Игра «Буксир» | Цель: подведение итогов.Игра: связанные со скольжением в воде и с движениями рук. |

Приложение № 4

**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Сентябрь** | Цель: закреплять умения погружаться в водуИгра: «Баскетбол» | Цель: закреплять умения передвигаться по дну бассейна разными способами.Игра: «Невод» | Цель: закреплять умения выдоха в воду. Игра: «Водолазы» | Цель: закреплять умения передвигаться по дну бассейна прыжками, делать выдохи разными способами. Игра: «Пушбол» |
| **Октябрь**  | Цель: упражнять в скольжении на воде со вспомогательными снарядами.Игра: «Мяч по кругу» | Цель: упражнять в скольжении на груди отталкиваясь от дна.Игра: «Гонка катеров» | Цель: закреплять умения двигать ногами опираясь на руки.Игра: «Охотники и утки» | День эстафет |
| **Ноябрь**  | Цель: закреплять умения передвигаться по дну бассейна прыжками, делать выдохи разными способами. Игра: «Угадай, что за игрушка» | Цель: закреплять умения двигать руками на суши.Проведение эстафет. | Цель: упражнять детей в передвижении на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, продолжать делать движения ногами, опираясь на руки.Игры на различные виды движений | Цель: Цель: упражнять детей в передвижении на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, продолжать делать движения ногами, опираясь на руки.Игры на различные виды движений |
| **Декабрь**  | Цель: закрепить умения двигать ногами, лежа на спине.Игра «Метроном» | Цель закрепить умения двигать ногами, лежа на спине.Игры - эстафеты  | Цель: упражнять в передвижениях по дну различными способами в сочетании с движениями рук.Игра «Охотники и утки» | Цель: упражнять в передвижениях по дну различными способами в сочетании с движениями рук.Игра: «Карусели». |
| **Январь**  | Цель: учить движениям ногами, лежа на спине плаванию на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.Игры - эстафет. | Цель: продолжать учить движениям ногами, лежа на спине плаванию на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.Игра: «Тоннель» | Проведение игр, связанных с координацией движений рук и ног | Цель: продолжать учить попеременным движениям лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля).Игра: «Перетяжки» |
| **Февраль**  | Цель: учить плаванию за счет движений руками с подвижной опорой в ногах.Игра: «Метроном» | Цель: продолжать учить плаванию за счет движений руками с подвижной опорой в ногах.Игра: «Метроном» | Цель: продолжать учить плаванию за счет движений руками без опоры – ноги вытянуты.Игра: «Пушбол» | Цель: учить плаванию с попеременными движениями руками.Игра: «Охотники и утки» |
| **Март**  | Цель: учить плаванию с одновременными движениями руками. Игра: «Поплавок» | Цель: продолжать учить выполнять учить плаванию с одновременными движениями руками.Игра: «Звездочка»  | Цель: учить плаванию облегченными способами в полной координации.Игра: «Звездочка» | Цель: учить имитационным движениям – имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине).Игра: «Стрелка» |
| **Апрель**  | Цель: учить плаванию за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль).Игра: «Точный прыжок» | Цель: продолжать учить плаванию за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль).Игра: «Торпеды» | Цель: продолжать учить плаванию за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием.Игры - эстафеты | Цель: закреплять выполнение упражнений, подводящих к выполнению одного цикла способом кроль.Игра: «Охотники и утки |
| **Май**  | Цель: учить плаванию кролем на груди и спине в полной координации.Игра: «Кто дальше?» | Цель: продолжать учить плаванию кролем на груди и спине в полной координации.Игра: «Кто лучше?» | Проведение игр в воде с использованием изученных способов плавания. | Цель: подведение итогов.Игры по желанию детей. |