Утверждаю:

исполняющий обязанности заведующей

ИМБДОУ ДСКВ «Сказка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Тухбатуллина

**Календарно - тематический план**

**кружковой работы «Русалочка»**

**на основе дополнительной программы**

**«Обучение плаванию в детском саду»**

**Т.И. Осокина**

**на 2013-2014 год**

**Руководитель физ. воспитания**

**Н.А. Лагвилава**

**г.п.Излучинск**

**Пояснительная записка**

Основным условием оздоровления детей является организация щадящего режима дня, в основу которого положены подходы Ю.Ф. Змановского. Данный охранительный режим направлен на укрепление и охрану нервной системы детей, их физического здоровья. Физическое воспитание осуществляется с дозированной физической нагрузкой в соответствии с уровнем здоровья и состоянием кардиореспираторной системой детей.

Направления кружковой работы

* + охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанника, его физическое развитие
  + обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма
  + взаимодействия с семьями для обеспечения полноценного развития детей
  + формирование основ двигательной и гигиеническойкультуры
  + оказания консультативной помощи родителям

Комплексная система воспитания физически здорового, разносторонне развитого ребенка включает в себя четыре направления:

* + физическое здоровье
  + психологическое благополучие
  + духовное здоровье
  + нравственное здоровье

**Цель**: обучение детей дошкольного возраста плавательным способностям, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями,создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем), воспитание потребности в здоровом образе жизни, формирование культурно-гигиенических навыков в процессе занятия плаванием.

**Задачи** на 2013 – 2014 гг.

* + Создание условий для разностороннего развития дошкольников и воспитания у них потребности в здоровом образе жизни при систематических занятиях по обучению плаванию.
  + Формирование навыков плавания.
  + Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
  + Формирование двигательных умений и навыков.
  + Развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций).
  + Формирование знаний о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм.
  + Усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти.
  + Формирование навыков личной гигиены.
  + Формирование умения владеть своим телом в непривычной среде.
  + Сохранение и укрепление здоровья воспитанников посредством внедрения комплексного закаливания.
  + Охрана и укрепление здоровья через лечебно-профилактические мероприятия в условиях детского сада.
  + Развитие самостоятельности, инициативы, творческой активности, спортивной одаренности и коммуникативных способностей.

**Информационная справка**

Продолжительность кружка – 1 год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Количество детей | Количество занятий в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в неделю, год | Количество минут на занятии | Количество учебных недель |
| 1 год | 10 детей  5-7 лет | 1 | 1 | 1;36 | 20-25 | 36 |

**Календарно- тематический план работы кружка по плаванию «Дельфинёнок»**

**Цель** – совершенствование двигательной деятельности на основе формирования потребности в движении. Помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, природные способности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Возраст группы детей** | **Вид деятельности** | **Название занятия** | **Задачи занятия** |
| **Сентябрь** | 5 год жизни | Плавание | «Диагностическое» | Выявить плавательные способности: передвижение в воде, вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания. |
| 6 год жизни | Плавание | «Диагностическое» | Выявить плавательные способности: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, скольжение на груди и на спине с доской, всплывание и лежание на воде. |
| 7 год жизни | Плавание | «Диагностическое» | Выявить плавательные способности: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, скольжение на груди и на спине, всплывание и лежание на воде, произвольное плавание. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Возраст группы детей** | **Вид деятельности** | **Название занятия** | **Задачи занятия** |
| **Октябрь** | 5 год жизни | Плавание | «Волшебные пузыри» | Закрепить умения различных видов передвижений в воде по дну бассейна разными способами.  Формировать навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания.  Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.  Способствовать привитию навыков личной гигиены. |
| 6 год жизни | Плавание | «Вода – мой лучший друг» | Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду.  Продолжать формировать навыки погружения в воду на задержку дыхания и открывания глаз.  Формировать навыки самостоятельного лежания и всплывания в воде на груди.  Совершенствовать различные виды передвижений в воде.  Способствовать привитию навыков личной гигиены. |
| 7 год жизни | Плавание | «Учимся лежать на воде» | Совершенствовать различные виды передвижений в воде.  Совершенствовать навыки вдохов и выдохов вдоху и выдоху в воду.  Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз.  Способствовать привитию навыков личной гигиены |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Возраст группы детей** | **Вид деятельности** | **Название занятия** | **Задачи занятия** |
| **Ноябрь** | 5 год жизни | Плавание | «Волшебные превращения» | Закрепить умения различных видов передвижений в воде по дну бассейна разными способами.  Закрепить навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания.  Формировать способности самостоятельного лежания на груди.  Способствовать гармоническому развитию тела. |
| 6 год жизни | Плавание | «Морские учения» | Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду.  Продолжать закреплять навыки погружения в воду на задержку дыхания и открывания глаз.  Формировать навыки самостоятельного лежания и всплывания в воде на груди.  Совершенствовать различные виды передвижений в воде.  Способствовать гармоническому развитию тела. |
| 7 год жизни | Плавание | «Быстрые стрелы» | Формировать способности движения ногами по типу кроля на суше и в воде.  Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду.  Формировать навыки скольжения на груди и на спине.  Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплывания на воде.  Способствовать гармоническому развитию тела. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Возраст группы детей** | **Вид деятельности** | **Название занятия** | **Задачи занятия** |
| **Декабрь** | 5 год жизни | Плавание | «Морские фигуры» | Продолжать закреплять навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания.  Формировать способности самостоятельного лежания на груди.  Формировать навыки скольжения на груди с доской в руках.  Способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки. |
| 6 год жизни | Плавание | «Водолазы» | Продолжать совершенствовать навыки погружения в воду на задержку дыхания и открывания глаз.  Формировать навыки самостоятельного лежания и всплывания в воде на груди.  Совершенствовать различные виды передвижений в воде.  Способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки. |
| 7 год жизни | Плавание | «Морское путешествие» | Продолжать формировать способности скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.  Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплывания на воде на груди и на спине.  Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем.  Способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Возраст группы детей** | **Вид деятельности** | **Название занятия** | **Задачи занятия** |
| **Январь** | 5 год жизни | Плавание | «Тренировка» | Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания.  Формировать навыки скольжения на груди с опорой.  Упражнять во всплывании и лежании на спине с подвижной и неподвижной опорой.  Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |
| 6 год жизни | Плавание | «Мы любим плавать» | Формировать навыки самостоятельного лежания и всплывания в воде на спине.  Формировать навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.  Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем.  Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |
| 7 год жизни | Плавание | «Лодочки плывут» | Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди.  Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.  Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем.  Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Возраст группы детей** | **Вид деятельности** | **Название занятия** | **Задачи занятия** |
| **Февраль** | 5 год жизни | Плавание | «Волшебные пузыри» | Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания.  Формировать навыки скольжения на груди с опорой.  Упражнять во всплывании и лежании на спине с подвижной и неподвижной опорой.  Воспитывать положительные морально – волевые качества. |
| 6 год жизни | Плавание | «Звездочки» | Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплывания в воде на спине.  Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.  Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем.  Воспитывать положительные морально – волевые качества. |
| 7 год жизни | Плавание | «Веселые ребята» | Совершенствовать различные виды передвижения в воде и ориентирование под водой.  Закрепить координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди.  Продолжать закреплять навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.  Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем.  Воспитывать положительные морально – волевые качества. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Возраст группы детей** | **Вид деятельности** | **Название занятия** | **Задачи занятия** |
| **Март** | 5 год жизни | Плавание | «Тренировка» | Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания.  Формировать навыки скольжения на груди с опорой.  Упражнять во всплывании и лежании на спине с подвижной и неподвижной опорой.  Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |
| 6 год жизни | Плавание | «Мы любим плавать» | Формировать навыки самостоятельного лежания и всплывания в воде на спине.  Формировать навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.  Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем.  Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |
| 7 год жизни | Плавание | «Лодочки плывут» | Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди.  Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.  Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем.  Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Возраст группы детей** | **Вид деятельности** | **Название занятия** | **Задачи занятия** |
| **Апрель** | 5 год жизни | Плавание | «Тренировка» | Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания.  Формировать навыки скольжения на груди с опорой.  Упражнять во всплывании и лежании на спине с подвижной и неподвижной опорой.  Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |
| 6 год жизни | Плавание | «Мы любим плавать» | Формировать навыки самостоятельного лежания и всплывания в воде на спине.  Формировать навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.  Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем.  Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |
| 7 год жизни | Плавание | «Лодочки плывут» | Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди.  Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.  Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем.  Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Возраст группы детей** | **Вид деятельности** | **Название занятия** | **Задачи занятия** |
| **Май** | 5 год жизни | Плавание | «Тренировка» | Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания.  Формировать навыки скольжения на груди с опорой.  Упражнять во всплывании и лежании на спине с подвижной и неподвижной опорой.  Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |
| 6 год жизни | Плавание | «Мы любим плавать» | Формировать навыки самостоятельного лежания и всплывания в воде на спине.  Формировать навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.  Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем.  Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |
| 7 год жизни | Плавание | «Лодочки плывут» | Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди.  Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.  Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем.  Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |

Работа кружка осуществляется индивидуальной работе, самостоятельной игровой деятельности.

**Списки детей, посещающих кружок « Дельфинёнок»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **5 год жизни** |  |
| **№** | **Фамилия, имя ребенка** | **№ группы** |
| 1 | Бражевский Вадим | 14 |
| 2 | Гениятов Тамирлан | 14 |
| 3 | Гончаров Андрей | 14 |
| 4 | Гордейко Ангелина | 14 |
| 5 | Зуева Регина | 14 |
| 6 | Лысогор Алексей | 17 |
| 7 | Лопухов Николай | 17 |
| 8 | Меркурьев Иван | 17 |
| 9 | Исмаева Изалия | 16 |
| 10 | Исмаева Азаоия | 16 |
|  | **6 год жизни** |  |
| 1 | Агаркова Настя | 2 |
| 2 | Борятинская Анна | 2 |
| 3 | Мельник Ксения | 2 |
| 4 | Мухаметдинова Айселу | 2 |
| 5 | Настойченко Максим | 2 |
| 6 | Пысина Маша | 2 |
| 7 | Ромашова Марина | 2 |
| 8 | Тарадин Женя | 2 |
| 9 | Катаргина Катя | 20 |
| 10 | Приходченко Мирослав | 20 |
|  | **7 год жизни** |  |
| 1 | Алексеев Максим | 24 |
| 2 | Коноплев Илья | 24 |
| 3 | Михайлева Кира | 24 |
| 4 | Садыкова Анна | 24 |
| 5 | Сапронов Денис | 24 |
| 6 | Соловьев Сергей | 24 |
| 7 | Туллина Таня | 24 |
| 8 | Кремер Диана | 22 |
| 9 | Давлятов Антон | 22 |
| 10 | Кыкина Таня | 23 |

**Работа с педагогами и родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь** | |
| **Работа с воспитателями** | * Памятки для педагогов по безопасности поведения детей на воде |
| **Работа с родителями** | * Консультация «Обучение плаванию в детском саду» |
| Октябрь | |
| **Работа с воспитателями** | * Консультация «Закаливающие процедуры для детей» |
| **Работа с родителями** | * Оформление стенда: «Отдых на воде детей летом» |
| Ноябрь | |
| **Работа с воспитателями** | * Консультация: «Влияние занятий плаванием на организм человека |
| **Работа с родителями** | * Брошюра: «Умение плавать необходимо для жизни» |
| Декабрь | |
| **Работа с воспитателями** | * Папка- передвижка: «Плавание - как эффективное средство закаливания» |
| **Работа с родителями** | * Оформление стенда: «В детском саду хорошо, а в бассейне лучше» |
| Январь | |
| **Работа с воспитателями** | * Буклет: «Способы плавания» |
| **Работа с родителями** | * Папка-предвижка: «Игры с водой в домашних условиях» |
| Февраль | |
| **Работа с воспитателями** | * Памятка «Дыхательная гимнастика как одно из важнейших средств при обучении детей плаванию» |
| **Работа с родителями** | * Буклет «Здоровый образ жизни в семье» |
| Март | |
| **Работа с воспитателями** | * Презентация: «Будь готов спасти человека» |
| **Работа с родителями** | * Информационная памятка «Что должны знать родители, когда их ребенок учиться плавать» |
| Апрель | |
| **Работа с воспитателями** | * Папка-передвижка: «Плавание способствует физ. развитию и закаливанию детей» |
| **Работа с родителями** | * Консультация: «Предупреждение боязни воды» |
| Май | |
| **Работа с воспитателями** | * Доклад (на совете педагогов): «Итоги работы» |
| **Работа с родителями** | * День открытых дверей «В гостях у царя Нептуна» |

**Список литературы:**

1. Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду», М. «Просвещение», 1991
2. Е.К. Воронина «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург «Детство- Пресс», 2003
3. Т.А. Протченко, Ю. А. Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М. «Айрис Пресс», 2003
4. Н.Ж. Булгакова «Плавание», М. «Физкультура и спорт», 1999
5. Е.В.Харламов «Дыхательная гимнастика», М.: Ростов на дону – 2004
6. И.В.Дорошенко «Учись плавать», М. «Советский спорт» - 1989г
7. Н.Г.Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста», М. – 2008
8. Н.Ж.Булгакова «Игры у воды, на воде, под водой», М.: «Физкультура и спорт» - 2000
9. В.Велитченко «Как научиться плавать», М.: «ТЕРРА-СПОРТ» - 2000
10. С.А.Лифшиц, Н.А.Шаульская «Праздник Нептуна», М.: «Творческий центр» - 2004
11. В.В.Горбунов «Вода дарит здоровье», М.: «Советский спорт» - 1990
12. Н.Ж.Булгакова «Плавание», М.: «Физкультура и спорт» - 1999
13. С.В.Яблонская, С.А.Циклис «Физкультура и плавание в детском саду», М.: «Творческий центр» - 2008
14. Л.В.Мартынова, Т.Н.Попкова «Игры и развлечения на воде», М.: «Педагогическое общество России» - 2006
15. И.В.Сидорова «Как научить ребенка плавать», М.: «АЙРИС-ПРЕСС» - 2011
16. В.Г.Алямовская «Как воспитывать здорового ребенка», М. – 2007
17. Ю.О.Короб «Учимся плавать», Киев – 1990
18. С.Б.Шарманова «Морское царство», УралГАФК – 1996
19. Т.А.Тарасова « Контроль физического состояния детей дошкольного возраста», М. - 2006