**Перспективное планирование**

**занятий в бассейне**

**ясельная группа (2 - 3 года)**

(«Мамина школа»)

Продолжительность урока 15 мин.

Инструктор Мусатова Н.А.

Согласовано:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Методическое обеспечение:**

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.

2. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.

3. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.

4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.

5. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

**Задачи на 3 квартала:**

1. Квартал (октябрь, ноябрь):

1.Ознакомление родителей с правилами в бассейне;

2. Ознакомление родителей и детей с раздевалками, залом сухого плавания, душем, бассейном;

3. Закаливание организма ребёнка;

4. Преодоление водобоязни у ребёнка;

5. Обучение родителей правильной поддержке ребёнка в воде;

6. Обучение детей элементарным движениям в воде на животе и на спине с помощью родителей;

7. Обучение детей плаванию в надувном круге;

8. Изучение техники работы ног кролем на груди у неподвижной опоры с помощью родителей;

9. Воспитывать у ребёнка интерес к занятиям.

1. Квартал (декабрь, январь, февраль)

1. Закаливание организма ребёнка;

2. Преодоление водобоязни;

3. Развитие координационных способностей у ребёнка;

4. Изучение действий с предметами: плавательными игрушками, мячами;

5. Дальнейшее изучение техники работы ног кролем на груди у неподвижной опоры с помощью родителей и без;

6. Дальнейшее обучение детей плаванию в надувном круге;

7. Обучение плаванию в нарукавниках ногами кролем на груди и кролем на спине с помощью родителей и без;

8. Изучение техники дыхания;

9. Дальнейшее обучение родителей взаимодействию с ребёнком;

10. Воспитывать у ребёнка интерес к занятиям;

11. Воспитывать морально - волевые качества;

12. Способствовать развитию у ребёнка костно-мышечного корсета.

1. Квартал (март, апрель)

1. Дальнейшее преодоление водобоязни;

2. Дальнейшее обучение плаванию ногами кролем на груди и кролем на спине в нарукавниках;

3. Дальнейшее изучение действий с предметами: плавательными досками, мячами;

4. Дальнейшее обучение родителей взаимодействию с ребёнком;

5. Дальнейшее изучение техники дыхания;

6. Развитие подвижности в суставах у ребёнка;

7. Закаливание организма;

8. Воспитывать у ребёнка самостоятельность и организованность.

**Комплекс упражнений №1**

**(рассчитан на 5 мин)**

- Дети с родителями встают по кругу и выполняют упражнения под стихотворение:

«Мы шагаем, мы шагаем,

Ноги выше поднимаем.

Лапки в бок, скок да скок,

Скачем мы через лесок.

На носочках пойдем,

Через ручеёк идём.

Перепрыгнем через кочки,

Приземляться на носочки!

-Затем дети с родителями остаются стоять в круге и выполняют повороты головы вправо- влево. (4 раза)

- «Птички летают» - махи руками. (4 раза)

-«Курочки клюют зернышки» - наклоны туловища вперёд. (3 раза)

-Затем все садятся на пол. Родители держат стопы детей и выполняют сгибание и разгибание стопы.(20 сек.)

-Далее дети выполняют имитационные движения ногами кролем. Родители им помогают. (20 сек.)

**Комплекс упражнений № 2**

(рассчитан на 5 мин.)

Дети с родителями встают по кругу и выполняют упражнения под стихотворение:

Скачут, скачут во лесочке,
Зайцы – серые клубочки.
(Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки).
Прыг – скок, прыг – скок –
Встал зайчонок на пенек.
(Прыжки вперед – назад)
Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте.
Два! Руками машут вместе.
Три! Присели, дружно встали.
Все за ушком почесали.
На четыре потянулись.
Пять! Прогнулись и нагнулись.
Шесть! Все встали снова в ряд,
Зашагали как отряд.

-упражнение на дыхание: сделать глубокий вдох, затем сесть и сделать выдох. (3 раза)

-Все садятся на пол. Родители держат стопы детей и выполняют сгибание и разгибание стопы.(20 сек.)

-Далее дети выполняют имитационные движения ногами кролем. Родители им помогают. (20 сек.)

Дети ложатся на живот и выполняют имитационные движения кролем на груди, родители им помогают. (20 сек.)

**Комплекс упражнений №3**

(рассчитан на 5 мин.)

Дети с родителями встают по кругу и выполняют упражнения под стихотворение:

Ручки потянули вверх,
Словно там висит орех.
(Потягивания — руки вверх.)
Тянем в стороны потом,
Словно обнимаем дом.
(Потягивания — руки в стороны.)
Ноги врозь, на пояс руки.
Влево плечи разверни.
А теперь направо. Ну-ка!
Упражненье повтори.
(Вращение туловищем в стороны.)
А теперь пора попрыгать,
Как лягушка: прыг-прыг-прыг.
Кто устать боится мигом,
Кто к зарядке не привык?
(Прыжки на месте.)

-Упражнение на дыхание: сделать глубокий вдох, затем сесть и сделать выдох. (3 раза)

-Все садятся на пол. Дети выполняют сгибание и разгибание стопы.(20 сек.)

-Далее дети выполняют имитационные движения ногами кролем на спине. Родители им помогают. (20 сек.)

Дети ложатся на живот и выполняют имитационные движения кролем на груди, родители им помогают. (20 сек.)