**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Паспорт программы | 3 |
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | 4 |
| 1.1.Пояснительная записка |
| 1.1.2.Цели и задачи раздела программы Физическая культура | 5 |
| 1.1.3. Принципы и подходы к организации совместной игровой деятельности в группах общеразвивающих (компенсирующих) направленностей. | 5 |
| 1.1.4. Характеристики особенностей развития детей в группах общеразвивающих (компенсирующих) направленностей. | 6 |
| 1. 2. Планируемые результаты освоения Программы | 7 |
| 1.2.1. Требования Стандарта к целевым ориентирам к воспитанникам групп общеразвивающих (компенсирующих) направленностей | 8 |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 2.1. Совместная игровая деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в группах общеразвивающей (компенсирующей) направленностей, «Физическая культура» | 10 |
| 2.2. Особенности взаимодействия инструктора ФИЗО (плавание) с семьями воспитанников | 16 |
| 2.4. Приоритетное направление деятельности ДОУ по реализации программы | 16 |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ 3.1.Методологическое обеспечение реализации учебной рабочей программы | 17 |
| 3.2 Учебный план образовательной работы с воспитанниками. | 17 |
| 3.3. Особенности осуществления образовательного процесса в ДОУ | 18 |
| 4. Перспективное планирование | 20 |
| 5. Требования к уровню подготовки детей по физическому воспитанию (бассейн) | 46 |
| 6. Мониторинг физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста | 48 |
| 7. Работа с педагогами и родителями | 56 |
| 8.Заключение | 59 |
| Список литературы | 60 |
| Приложение: Дополнительная образовательная программа «Дельфинёнок» по обучению детей плаванию«Дельфинёнок» | 61 |

**Паспорт учебной рабочей программы**

|  |  |
| --- | --- |
| НаименованиеПрограммы | Учебная рабочая программа ДОУ для групп общеразвивающей (компенсирующей направленности) раннего, младшего, среднего, старшего, старшего (2) возрастов. |
| Основание дляразработкиПрограммы | * Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
* Приказ Мин.обр.науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении ФГОС ДО»
* Приказ Мин.обр.науки РФ от 30.08.13 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным образовательным программам ДО»
* СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. №26
* Устав МАДОУ ДС №52 «Самолётик»
* Лицензия МАДОУ ДС №52 «Самолётик» от 19.01.2010г. №975
* Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утв. постановлением правительства РФ №2562
* Программой развития МАДОУ ДС №34 на 2012-2014г.г.Образовательная программа МАДОУ ДС №52 «Самолётик» на 2014-2015 учебный год
 |
| ЗаказчикиПрограммы | Педагогический совет, родители. |
| Основныеразработчики | Инструктор ФИЗО (плавание) Прожирова Оксана Васильевна |
| Сроки реал-и | 5 лет |
| Цель | Формирование единых подходов к сохранению и укреплению здоровья и физического развития детей, используя занятия в бассейне, как одно из эффективных средств в системе оздоровления детей в ДОУ. |
| Задачи | Сохранение и укрепление здоровья, обеспечение физического и психического благополучия детей и формирование ценностного отношения к своему здоровью через реализацию образовательной области по плаванию.Организация рациональной двигательной активности детей на занятиях по плаванию.Расширять представления детей об оздоровительном значении плавания.Сообщать детям простейшие сведения техники плавания кролем на груди и на спине. у детей навыки скольжения на груди и на спине.Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем на суше и в воде, стоя на месте, а также с продвижением вперед мелкими шагами.Поощрять попытки плавать на груди, правильно сочетая движения ног и рук, но задерживая дыхание.Стимулирование детей стремиться проплывать все большее и большее расстояние.На суше. Развивать двигательные качества, такие как координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность, выразительность. |
| Ожидаемыерезультаты | Повышен уровень качества образования детей, преобладает высокий уровень подготовленности к школе.У детей развиты двигательные качества, такие как координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность, выразительность.Развита физическая активность.Сформированы основы двигательной активности в плавании и культурно - гигиенические навыки.Совершенствованы навыки разных видов техники плавания.У ребенка развита культура слушательского восприятия. |

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1.Пояснительная записка**

Учебная рабочая программа инструктора по «ФИЗО» (плавание) разработана на основе Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» /Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др. для детей с 3-х до 7-ми лет., «Формируем привычку к здоровому образу жизни», «Физическая культура»; Т.И. Осокина «Как научить детей плавать», М., Просвещение, 1985г.

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, их физического здоровья. Физическое воспитание осуществляется с дозированной физической нагрузкой в соответствии с уровнем здоровья и состоянием кардиореспираторной системой детей.

* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
* Приказ Мин.обр.науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении ФГОС ДО»
* Приказ Мин.обр.науки РФ от 30.08.13 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным образовательным программам ДО»
* СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. №26
* Устав МАДОУ ДС №52 «Самолётик»
* Лицензия МАДОУ ДС №52 «Самолётик» от 19.01.2010г. №975
* Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утв. постановлением правительства РФ №2562
* Программой развития МАДОУ ДС №52 на 2012-2014г.г.
* Образовательная программа МАДОУ ДС №52 «Самолётик» на 2014-2015 учебный год

Учебная рабочая программа определяет содержание образовательного процесса физического развития детей (плавание)

дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Учебная рабочая программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений, составлена в соответствии с ФГОС ДО.

Согласно теории Л.С. Выготского и его последователей, процессы воспитания и обучения не сами по себе непосредственно развивают ребёнка, а лишь тогда, когда они имеют деятельностные формы и обладают соответствующим содержанием.

В содержании учебной рабочей программы входит календарно-тематическое планирование с учетом возрастных и индивидуальных особенности детей, воспитывающихся в ДОУ, учебный план.

Раздел «Физическое развитие» включает в себя:

* игры на воде со скольжением и плаванием;
* игры на воде с выдохом в воду ;
* задания интегрированные с другими видами деятельности;
* игры-соревнования - (эстафета);
* задания-тренировки;
* задания-самостоятельные;
* с погружением под воду и открыванием глаз;
* индивидуальная работа с детьми;
	+ 1. **Цели и задачи**

**Цель:** Формирование единых подходов к сохранению и укреплению здоровья и физического развития детей, используя занятия в бассейне, как одно из эффективных средств в системе оздоровления детей в ДОУ.

**Задачи:**Сохранение и укрепление здоровья, обеспечение физического и психического благополучия детей и формирование ценностного отношения к своему здоровью через реализацию образовательной области по плаванию.

1. Организация рациональной двигательной активности детей на занятиях по плаванию.
2. Расширение представления детей об оздоровительном значении плавания.
3. Сообщение детям простейших сведений техники плавания кролем на груди и на спине у детей навыки скольжения на груди и на спине.
4. Совершенствование движения рук, как при плавании кролем на суше и в воде, стоя на месте, а также с продвижением вперед мелкими шагами.
5. Поощрение попыток плавать на груди, правильно сочетая движения ног и рук, но задерживая дыхание.
6. Стимулировать детей стремиться проплывать все большее и большее расстояние.
7. На суше. Развивать двигательных качества, такие как координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность, выразительность.
	* 1. **Принципы и подходы к организации совместной игровой деятельности в группах общеразвивающих**

**(компенсирующих) направленностей.**

Построение образовательного процесса ДОУ осуществляется с учётом следующих принципов:

* Принцип индивидуализации - построение образовательного процесса, в котором учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.
* Принцип активности - построение такого образовательного процесса, в котором ребенок ставится в активную позицию познания окружающего мира, самостоятельном поиске способов установления взаимодействия с окружающими людьми на основе общепринятых норм и правил, соблюдению общечеловеческих ценностей.
* Принцип интеграции - решение задач программы в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности, обеспечивающих проникновение одних элементов в другие, создавая подвижность, гибкость образовательному пространству.
* Принцип гуманизации - утверждающий непреходящие ценности общекультурного человеческого достоинства, обеспечивающий каждому ребенку право на свободу, счастье и развитие способностей.
* Принцип преемственности - предполагающий обогащение средств, форм и методов воспитания, предопределяет характер связи между элементами педагогического процесса в ДОУ и стилем воспитания в семье.
* Принцип диалогичности - предполагающий, что только в условиях субъект-субъектных отношений возможно формирование гуманной личности, нацелен на оптимизацию взаимодействия субъектов образовательного процесса.
* Принцип культуросообразности - предполагающий ориентацию на потребности общества и личности ребенка, адаптацию детей к современным условиям жизни общества, приобщение детей к традициям народной культуры, дополненным региональным компонентом.
* Принцип вариативности содержания образования предполагает возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения и воспитания.
* Принцип сбалансированности совместной деятельности взрослых и детей, самостоятельной деятельности детей в непосредственно образовательной деятельности и в проведении режимных моментов.
* Принцип адекватности дошкольному возрасту форм взаимодействия с воспитанниками.
* реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.
* полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* учет этнокультурной ситуации развития детей.

Вышеперечисленные принципы

* предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности и при проведении режимных моментов;
* предполагают построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности для них является игра.

построение дополнительной образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);

* содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* сотрудничество ДОУ с семьей.
	+ 1. **Характеристики особенностей развития детей в группах общеразвивающих (компенсирующих) направленностей.**

Группа общеразвивающей направленности детей младшего возраста на третьем году жизни дети имеют сравнительно узкие верхние дыхательные пути, трахею, бронхи. При физических нагрузках у детей изменяется не глубина, а частота, что в свою очередь затрудняет вентиляцию легких.Нервные процессы еще недостаточно сильны и подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью. Ребенок легко воспринимает определенную последовательность, но очень трудно осваивает изменения в ней.Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием.При обучении детей плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. В этом возрасте происходит интенсивный рост и развитие детского организма. В этом периоде в физическом воспитании учитываются следующие особенности. Показывая движения, особое внимание обращать на частоту дыхания. Движения с участием многих групп мышц должны выполняться детьми медленнее, чем движения рук или ног. В выполнении упражнений вносит как можно больше игровых элементов, использовать игровые ситуации, имитирующие действия животных. Осваиваются такие упражнения как: наклоны туловища в стороны, вперед до касания пальцами пола.

Группа общеразвивающей направленности детей среднего возраста.

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Он стремится к новым сочетаниям движений. У детей возникает потребность в двигательных и импровизациях. В этот период в физическом воспитании учитываются следующие потребности: чтобы заинтересовать детей занятиями по физической культуре, надо стараться использовать любимые детьми игровые упражнения. В комплексы для 5летнего ребенка должны входить: дыхательные упражнения, разные виды ходьбы, бега, упражнения на внимание и координацию движений уделить внимание развитию двигательных качеств: быстроте движений, ловкости, силе, выносливости. При выполнении физических упражнений воспитывать у детей умения подчиняться правилам. Поддерживать желание детей проявлять двигательную активность в разных видах самостоятельной деятельности. В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной; обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Группа общеразвивающей направленности детей старшего возраста (2 период)У ребенка этого возраста повышается выносливость, улучшается координация движений: они лучше прыгают, точней бросают и ловят мяч и ритмично бегают. В этом возрасте наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке. Необходимо укреплять мышцы и связки систематическими упражнениями: использовать специальные упражнения, способствующие формированию осанки. В этом возрасте может наблюдаться плоскостопие. Оно затрудняет работу всего опорно-двигательного аппарата. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине. Основным средством профилактики и главным методом лечения остается специальная - корригирующая гимнастика. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стопы. Также в этом возрасте дети умеют управлять своим поведением, что оказывает воздействие на их внимание, память, мышление. Развивается волевая сфера ребенка, дети способны ограничить свои желания, поставить определенную цель, преодолеть препятствия, стоящие на пути этой цели, правильно оценить результаты собственных действий.

* 1. **Планируемые результаты освоения учебной рабочей Программы**
		1. Требования Стандарта к целевым ориентирам к воспитанникам групп общеразвивающих (компенсирующих) направленностей.

Требования Стандарта к целевым ориентирам к воспитанникам представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей (с учетом положений части 2 статьи 11 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации").

Настоящие требования являются ориентирами для:

а) построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учетом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;

б) решения задач: формирования Программы; анализа профессиональной деятельности; взаимодействия с семьями;

в) изучения характеристик образования детей в возрасте от 2 до 7 лет;

г) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

**1.2.1.Требования Стандарта к целевым ориентирам к воспитанникам групп**

 **общеразвивающих (компенсирующих) направленностей**

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

|  |  |
| --- | --- |
| Группаобщеобразовательнойнаправленностидетей | Достижения ребенка |
| младшего возраста | Ребёнок самостоятелен при переодевании.Пользуется индивидуальными туалетными и купальными принадлежностями;Умеет вытираться насухо с помощью взрослого.Знает правила поведения на воде.Смело входит в воду; ходит, бегает, ползает, помогая себе руками, самостоятельно.Эмоционально- положителен к действиям в воде.Осваивает такие упражнения как: наклоны туловища в стороны, вперед до касания пальцами пола. Выполняет движения в соответствии с показом.Сохраняет правильное положение тела, соблюдать правильное направление. |
| среднего возраста | Ребёнок ознакомлен с разнообразными способами плавания.Углублены знания о значении плавания, о правилах поведения на воде.Уверенно погружается в воду с головой.Безбоязненно открывает глаза под водой.Ориентируется под водой, доставая со дна различные предметы.Выполняет 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 не 5-6 раз.Осваивает скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.Формируются навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно. Уверенно и безбоязненно держится на воде. Осваивает согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры. Разучивает движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде; на месте и в ходьбе.Плавает удобным для себя способом |
| старшего возраста | Разучить технику поворотов во время скольжения и плавании кролем: простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине.Осваивают дыхание с поворотом головы в сторону.Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.Скользят согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль. Приобщаются к знаковой системе посредством включения в занятия графические изображения упражнений. Закреплять знания о правилах безопасности на воде. Углублять представления о технике плавания. |
| старшего возраста (2 период обучения) | Совершенствуют все ранее приобретенные навыки и умения.Регулярно чередуют вдох с выдохом в воду.Совершенствуют дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.Согласовывают ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.Плавают кролем на груди в полной координации.Плавают на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния.Выполняют вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.Скользят, работая руками, ногами брассом; согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.Плавают брассом в полной координации.Развит энергичный и продолжительный выдох в воду. |

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Совместная игровая деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в группах общеразвивающей (компенсирующей) направленностей, «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| Направленияразвития | Содержание образовательного процесса по освоению образовательных областей |
| группа младшего возраста (с 3-х до 4-х лет) | группа среднего возраста (с 4-х до 5-ти лет) | группа старшего возраста (с 5-ти до 6-ти лет) | группа старшего возраста (2 период обучения)(с 6-ти до 7-ми лет) |
|  | Достижение цели развития спортивности детей, рациональной активной двигательности на занятиях детей по плаванию. Задачи:1. Совершенствование у детей навыки скольжения на груди и на спине.2. Совершенствование навыки скольжения на груди и на спине с помощью движений ног.3. Развитие детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду, повторяя движение не менее 10-12 раз, 2-3 раза подряд.4. Развитие у детей выполнение движения ногами при плавании с доской в руках на груди и на спине.5. Развитие правильно приподнимать рот над поверхностью воды при вдохе; сочетать плавание на груди с доской в руках с дыханием.6. Осваивание дыхание с поворотом головы в сторону, стоя или лежа в упоре на руках спереди, ритмично вдох и выдох в сочетаниями с движениями ног при плавании кролем на спине без выноса рук. |
|  | **Задачи:** Сообщить детям сведения о пользе плавания, его прикладном значении, Рассказать им о свойствах воды. Ознакомить с правилами поведения на воде. Приучать детей смело входить в воду и окунаться самостоятельно. Воспитывать у детей стремление к большой активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс, по грудь.) Учить уверенно, погружать лицо в воду; погружаться в воду с головой. Приступить к освоению открывания глаз в воде. Разучивать правильный вдох и выдох, стоя на суше; в воде дуть на игрушки энергично, так, чтобы они скользили по поверхности воды. Осваивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, до носа, до глаз, опустив лицо в воду полностью. Овладевать упражнениями с задержкой дыхания на вдохе. Формировать навыки всплывания и лежания на воде (на груди, на спине) с помощью взрослого («медуза», «морская звезда»). Приступить к разучиванию скольжения на груди и на спине. Учить совершать прямыми руками вращательные движения, стоя на суше. Развивать умения соотносить движения с музыкой на суше. Содержание: Беседы о плавании ( сведения о его пользе для здоровья и прикладном значении); о правилах поведения на воде; о свойствах воды. Упражнения для освоения с водой и ознакомления со свойствами воды. Входить в воду самостоятельно, направляясь к взрослому, стоящему в воде. Входить и вбегать в воду за игрушками, плавающими на поверхности воды. Самостоятельно входить в воду и окунаться приседая.Ходить по дну водоема на глубине по пояс и по грудь; ходить друг за другом, по кругу, держась за руки и не держась; в рассыпную и в обозначенном направлении, помогая себе гребковыми движениями рук, держась одной рукой за поручни, другой воду; спрятав руки за спину, высоко поднимая ноги; вполуприсяде ; на носках, наклонив туловище вперед. Бегать, поднимая высоко колени, помогая, помогая гребковыми движениями рук, держа руки вперед на поверхности воды. Выпрыгивать из воды как можно выше, приземляясь, приседать как можно ниже (подпрыгивая, отталкиваясь ладонями о воду). Передвигаясь по дну (ходить) на руках назад. Похлопать по воде ладонью, погладить воду, совершать движения руками вправо и влево, подражая полосканию белья. Переносить руки вправо и влево над самой поверхностью воды, так, чтобы образовались волны. Подпрыгивать, продвигаясь вперед на двух ногах, отталкиваясь руками о воду. Выпрыгивать из воды и приседать, держась за поручень.Погружаться в воду с головой:«умываться», брызгать себе в лицо водой, «размешивать» в воде носом, опускать лицо воду (в ограниченное руками пространство); присев, руками обхватить колени, подбородок на поверхности воды, сделать вдох, задержать дыхание , голову опустить в воду; погружаться с головой в воду в парах; в кругу, держась за руки, по одному, держась за поручень (несколько раз подряд). Открыть глаза в воде; опустив лицо в оду, узнавать игрушки или другой предмет, показанный под водой взрослым; погрузится с головой в воду в паре со взрослым и посмотреть друг другу в глаза. Дуть на мелкие плавающие игрушки, так, чтобы они скользили на поверхности воды; вспенивать воду при выдохе, погрузив в нее губы; погрузившись до глаз, пускать в оду пузыри; наклонившись над водой и опустив в нее лицо полностью.Сидя по пояс в воде, поднять руки вперед, вверх, сделать вдох, задерживать дыхание, наклонится вперед, плавно леч на воду, расслабиться. Всплыв к поверхности воды, плавать как медуза. Встать, опуская ноги на дно (с помощью взрослого). Стоя в воде по пояс, руки вниз, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и заваливаясь медленно назад лечь на воду спиной, расслабиться. Всплыв к поверхности воды, плавать в одном положении, руки вдоль туловища, затем встать, опуская ноги на дно (с помощью взрослого). Скольжение на груди и на спине с помощью взрослого. | **Задачи**: Ознакомить детей с разнообразными способами плавании. Углублять знания о знании плавания, о правилах поведения на воде. Добиваться от детей умения уверенно погружаться в воду с головой. Приучать безболезненно, открывать глаза в воде. Ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы Совершенствовать детей в умении выполнять вдох в воду энергично и полностью (вдох делать через рот, выдох через нос и рот). Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не менее 5-8 раз. Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду. Продолжать формировать умения и навыки всплывания и лежания на воде – «поплавок», скольжение с предметом, доской в руках на груди и на спине. Разучивать согласование движений ног как при плавании кролем, с с дыханием в упоре лежа на месте. Разучивать движения руками, как при плавании кролем, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде. Плавать удобным для себя способом, в том числе кролем без выноса рук на груди и на спине.Учить детей выполнять комплекс ритмической пластики. Развивать у детей умение соотносить движения с музыкой, 1-го уровня на суше. Содержание: Беседы о разных способах плавания и их особенностях, показ картин, диафильмов. Рассказы об оздоровительном прикладном значении плавания, о свойствах воды, обсуждение примеров. Загадывание и отгадывание загадок. Упражнения для освоения с водой и ознакомления со свойствами воды. Самостоятельно входить и вбегать в воду до обозначенного места и падать в не, выбегать из воды.Ходить и бегать по дну спиной вперед, помогая себе гребковыми движениями рук.Бегать по дну бассейна наперегонки. Бегать в кругу, держась за руки.Передвигать по дну на руках (ноги выпрямлены) в сторону , влево и вправо. Выпрыгивать из воды, отталкиваясь ладонями о воду, как можно выше и падать в воду. Погрузится с головой в воду, задержать дыхание на вдохе, открыть глаза, собрать предметы, находящиеся на дне (описать увиденное под водой).Стоя на суше держать на ладони согнутой руки предмет. Широко открывать рот, быстро сделать полный вдох, затем поднести ладонь к лицу, сделать энергичный выдох через плотно сложенные губы, стараясь сдуть предмет.Выполнять выдох в воду в положении присев и свободно, раскинув руки (голова полностью погружена в воду), опираясь на поручень, стоя в парах. Чередовать полный вдох над поверхностью воды с интенсивным выдохом в воду 6-8 раз.Совершать выдох в воду в скольжении на груди. «Поплавок» сделать вдох, присесть под воду, плотно обхватив руками колени, подтянуть их к груди и опустить к ним лицо - сгруппироваться; в этом положении всплыть на поверхность воды. Выпрямляя ноги, встать (выполнять упражнения с задержкой дыхания и с выдохом в воду).Скольжение на груди и на спине - самостоятельно (в стороны берега).Скольжение на груди с доской в руках.Стоя в воде по грудь, руки вниз сделать вдох, задержать дыхание, слегка оттолкнуться ногами и лечь на воду спиной расслабиться. Всплыв к поверхности воды, плавать, подгребая движениями костей в виде восьмерок. **Упражнения для овладения плаванием способом кроль.**На суше и в воде. Стать в основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти над головой, голова между руками. Подняться на носки, подтянуться вверх, напрячься, затем расслабиться, опустить руки и опуститься на всю стопу. Упершись руками в дно на мелком месте или держась за поручень), лечь на грудь, поднять туловище и ноги к поверхности воды, сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание – сосчитать до 5, встать (в этом положении чередовать вдох с выдохом в воду.) В этом же положении выполнять движения ног, как при плавании кролем, сочетая их с выдохом в воду. Упражнения «мельница»: И.П. – основная стойка, одна рука вниз, другая вверх; выполнение – круговые вращения прямыми руками вперед (и назад), сохраняя меду ними заданный интервал, руки не догоняют одна другую, а их положение всегда противоположно. Плавать удобным для себя способом. | **Задачи:** Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать детям простейшие сведения о техники плавания кролем на груди и на спине. Учить детей всплывать «поплавком», затем распрямлять и разводить ноги и руки, образуя «медузу». Совершенствовать у детей навыки скольжения на груди и на спине. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине с помощью движений ног. Приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду, повторяя движение не менее 10-12 раз, 2-3 раза подряд. Учить детей выполнять движения ногами при плавании с доской в руках на груди и на спине. Учить правильно, приподнимать рот над поверхностью воды при вдохе; сочетать плавание на груди с доской в руках с дыханием. Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону, стоя или лежа в упоре на руках спереди, ритмично вдох и выдох в сочетаниями с движениями ног при плавании кролем на спине без выноса рук. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем на суше и в воде, стоя на месте, а также с продвижением вперед мелкими шагами.Поощрять попытки плавать на груди, правильно сочетая движения ног и рук, но задерживая дыхание. Приучать детей стремиться проплывать все большее и большее расстояние. На суше. Развивать двигательные качества, такие как координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность, выразительность. Разучивать комплекс ритмической пластики 2 –го уровня сложности. Обучение детей ориентировки в пространстве. Содержание: Беседы с детьми о технике плавания способом кроль на груди и спине (их сходство, различия, особенности дыхания). Просмотр картин, диафильмов и их обсуждение. Совместноеоздоровительное и прикладное значение плавания.Упражнение для освоения с водой и ознакомление со свойствами воды.Самостоятельно входить в воду, соскоком на ноги с бортика бассейна. Сделать «поплавок», всплыть на поверхностьводы, развести руки и ноги в стороны (напряженные), сделать «звезду», лежать наповерхности воды, совершая постепенный выдох. Затем встать, снова повторитьупражнение. Скользить на груди и на спине,отталкиваясь ногами от стенки. В скольжении переворачиваться с груди на спину и наоборот («Винт»), Выполнять 10-12 выдохов в воду подряд, повторяя их 2-3 раза. Тоже в упоре лежа на прямые руки ( или держась за поручень) с поворотом головы на вдох. Ныряние в круг (проныривание). Скольжение на груди с выдохом в воду. Скольжение на спине,чередуя вдох и выдох. Всплывать и удерживаться на воде в вертикальномположении, стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно совершать частые гребки,опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна и стараться продержаться в воде как можно дольше (повторить 2-3 раза). **Упражнения для овладения плаванием способом кроль**. На суше и в воде. Стоя наклониться вперед, опереться левой (правой) рукой о колено, правую (левую) руку вытянуть вперед (смотреть спереди вниз). Выполнять правой (левой) рукой движения как при плавании кролем на груди. Стоя, ноги врозь, наклонившись вперед, левая (правая) рука вытянута вперед, правая (левая) отведена назад (смотреть вперед вниз). Выполнять движения как при плавании кролем на груди. Встать, ноги на ширине плеч, руками опереться в колени, лицо (щекой) положить на воду. Чередовать вдохи и выдохи в воду с поворотом головы (открыть рот, сделать вдох, повернуть голову, опустить лицо в воду, сделать выдох, 10-12 раз). Согласовывать дыхание с движениями одной руки, в положении стоя, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед. Одна рука упирается в колено, другая находится в положении у бедра. Повернуть голову в сторону руки, отведенной назад, и посмотреть на нее, сделать вдох и начать одновременно движение рукой и выдох. Когда рука снова вернется в положение у бедра (конец гребка), снова сделать вдох. Выполнять это же упражнение другой рукой. Имитация движений ногами в ходьбе по дну в сочетании с движениями одной и двумя руками, как при плавании кролем на груди и спине. Движения ногами как при плавании кролем на груди и на спине, в скольжении с задержкой дыхания. То же на груди, в сочетании с выдохом в воду. Скольжение на груди с выполнением движений ногами и ритмичным дыханием, опираясь руками о доску. Скольжение на спине с выполнением движений ногами, удерживая доску за головой. Скольжение на спине с движениями ногами, подняв руки вверх. Попытка плавать на груди и на спине в полной координации 10-15 мин. | **Задачи:** Закрепить знания о правилах безопасности на воде. Углублять представления о технике плавания. Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения. Продолжать приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду, повторяя 12-16 правильных движений (глубокий быстрый вдох через рот, интенсивный и полный выдох через нос и рот одновременно) не менее 2-3 раз подряд. (следить, чтобы дети не вытирали лицо руками). Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха и выдоха при плавании с помощью ног и с доской в руках. Закреплять умения поворачивать голову в сторону для правильного вдоха и выдоха в скольжении с помощью движения ног. Научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями при плавании кролем на груди; плавать с дыханием и полной координацией движений рук и ног кролем на груди. Научить плавать на спине, сочетая, сочетая полную координацию движений с дыханием, преодолевая все большее расстояние.Формировать двигательные навыки и умения в различных видах упражнений, во время ритмической пластики 3-го уровня сложности. Продолжить ориентироваться в пространстве. Содержание: Беседы с детьми о необходимости строго соблюдать правила поведения на воде, об их роли в обеспечении безопасности купания, плавания, катания на лодках. Просмотр и обсуждение диафильмов и фильмов о технике плавания. Посещение соревнований по плаванию. Участие в олимпийских играх среди дет.садов. |

**2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Главной задачей дошкольного учреждения является сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, их творческое и интеллектуальное развитие, обеспечение условий для личностного роста. Успешное решение этой работы невозможно в отрыве от семьи воспитанников, ведь родители - первые и главные воспитатели своего ребенка с момента его появления на свет и на всю жизнь.

На современном этапе, когда дошкольное образование переходит на новую модель образования детей, зачастую можно встретить негативную реакцию со стороны родителей по отношению к современным условиям содержания детей в детском саду, чтобы не допустить распространения и усиления негативных реакций, педагогам дошкольных учреждений необходимо выстроить эффективное взаимодействие с родителями воспитанников.

Привлечению родителей воспитанников к совместному взаимодействию способствуют следующие формы взаимодействия с семьями воспитанников:

• презентация родителям достижений воспитанников ДОУ;

• размещение печатных консультаций для родителей воспитанников на информационном уголке;

• участие родителей воспитанников в презентации проектов воспитанников ДОУ;

• оформление фотоматериалов по проведенным мероприятиям и размещение их на стендах в холле ДОУ;

• награждение участников совместных мероприятий грамотами, дипломами, благодарственными письмами.

**2.3. Приоритетное направление деятельности ДОУ по реализации программы**

Приоритетное направление деятельности ДОУ является - проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур, а также эмоционально-личностное развитие детей.

Содержание образовательного процесса планируется в соответствии с авторской программой «Здоровый малыш» для детей от 2-х до 7-ми лет. Программа имеет рецензию д.п.н., профессора кафедры общей и социальной педагогики НГГУ Ибрагимовой Л.А., программа «Здоровый малыш заняла первое место во всероссийском конкурсе здоровьесберегающих программ.

Основные направления организации оздоровительной работы программы «Здоровый малыш»:

1) Социально-психологическое: направленно на формирование потребности к освоению ценностей физической культуры и здорового образа жизни и получение комплекса теоретических знаний.

2) Двигательное - развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также использование физического потенциала.

3) Оздоровительное - развитие компенсанаторных функций, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды.

Стержнем всей данной работы является создание Центра здоровья, где есть библиотека литературы, консультации для педагогов и родителей.

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Методологическое обеспечение реализации учебной рабочей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Линии развития | Программы | Технологии и методики |
| Физическоеразвитие | Программа «Детство», рекомендована МО РФ «Формируем привычку к здоровому образу жизни», «Физическая культура»; Т.И. Осокина «Как научить детей плавать», М., Просвещение, 1985г. Быковой А.И., Осокиной Т.И. «Перспективное планирование обучения детей плаванию». | Козак, О.Н. Большая книга игр для детей от3-7;Осокина, Т.И. Игры и развлечения в детском саду;Осокина, Т.И. Подвижшые игры для малышей\Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. - М. : Просвещение, 1965;Е.К. Воронова «Плавание в детском саду» Санкт-Петербург - 2003г;«Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашкявичене Э.Й;М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей» -2011г;Т.С. Грядкина «Физическая культура» Санкт-Петербург - 2012г;Ю.А.Короп, С.Ф.Цвек «Обучение детей плаванию», г.Киев, 1985г.;В.В.Медяников «Научитесь плавать». М-2010 г. |

**3.2. Учебный план образовательной работы с воспитанниками.**

Педагогический процесс, включает организованное обучение (непосредственно-образовательная деятельность). В группах общеразвивающей и компенсирующей направленности допускается 1- 2 раза в неделю.

Структура организации образовательной деятельности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей**  | **Длительность НОД (мин)** | **Количество минут в неделю**  | **Количество минут в месяц**  | **Количество минут в год**  |
| 3-4 года | 15 | 15 | 60 | 540 |
| 4-5 лет | 20 | 20 | 80 | 720 |
| 5-6 лет | 25 | 50 | 200 | 1800 |
| 5-7 лет | 30 | 60 | 240 | 2160 |

**3.3.Особенности осуществления образовательного процесса в ДОУ.**

**Климатические особенности региона**

В основной образовательной программе ДОУ учитываются специфические климатические особенности региона, к которому относится город Нижневартовск - ХМАО-Югра.

Дошкольный возраст в развитии ребёнка - это период когда закладывается фундамент его здоровья, физического и психического развития. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Известно, что современные дети, особенно проживающие в суровых условиях Севера, в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, что приводит к серьезным функциональным нарушениям различных органов и систем организма.

Сохранение здоровья детей, проживающих в условиях Севера, является одной из актуальных проблем современной медицины и педагогики. Экстремальные климатические условия влияют не только на состояние здоровья, но и способствует созданию иной модели, образа жизни с собственным ритмом, привычками и особенностями. Эти особенности необходимо учитывать при организации жизни детей в ДОУ.

Прежде всего, к ним относятся: поздний приход детей в детский сад; ранний уход домой; смещение «пика работоспособности» на более позднее время; трудности двойной адаптации (к климатическим особенностям региона после отпуска и к условиям детского сада одновременно); негативное влияние природных факторов на организм ребенка; существенное снижение общей работоспособности в критические периоды года (актированные дни, низкая температура воздуха С -40 и более); короткий день, нехватка кислорода; длительное пребывание в закрытом помещении и непродолжительные прогулки на воздухе.

* Проблему не соблюдения режима дня дошкольного учреждения (поздний приход детей в детский сад; ранний уход домой) ДОУ решает совместно с родителями, используя разные формы работы:индивидуальные беседы-консультации;
* консультации для родителей музыкально-спортивной, музыкально-оздоровительной тематики;
* родительские собрания;
* дни открытых дверей.

При организации физкультурных занятий учитываются особенности конкретного сезонного периода года и их влияние на: состояние и функционирование органов и систем организма ребенка; уровень общей работоспособности; возникновение естественных движений. Известно, что Север накладывает свой отпечаток и на психологическое развитие детей. На них влияют резкие перепады атмосферного давления, длительное пребывание при искусственном освещении, высокая влажность воздуха, сильные и частые ветра, длительная и жесткая зима с очень низкими температурами, дождливое и недостаточно теплое лето с заморозками, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни. У значительной части детей выявляются нарушения познавательной деятельности, существенное отставание в развитии, признаки психоэмоционального неблагополучия.

Для решения данных проблем, побуждаем детей к совместной физкультурной деятельности не только в разминочном зале, но и в группе. Педагогом на занятиях используется игровая мотивация, которая подвигает детей к деятельности, пробуждая у них интерес. Также применяются: сюрпризные моменты, индивидуальный подход, учет интересов и особенностей ребенка, мнение родителей (законных представителей) воспитанников.

Из-за специфических природных условий, основной задачей ДОУ является «Сохранение и укрепление здоровья детей». Данное направление является приоритетным в нашем ДОУ. Для этого инструктором ФИЗО в разминочном зале и в бассейне проводятся следующие мероприятия:

* разминка перед посещением бассейна;
* гимнастики под музыкальное сопровождение;
* дни здоровья (в последнюю пятницу каждого месяца),
* индивидуальная работа с детьми;

**Социокультурное окружение**

Социокультурные особенности Ханты-Мансийского автономного округа-Югры также не могут сказаться на содержании психолого-педагогической работы в ДОУ:

* ведущие отрасли экономики обуславливают тематику ознакомления детей с трудом взрослых: нефтяников, газовиков, строителей; в округе проживают малочисленные народы Севера, воспитанников знакомят с условиями жизни, промыслами народов ханты, манси.
* На территории ДОУ организован опытно-экспериментальный участок, где воспитанники в летний период могут самостоятельно выращивать садовые культуры, что создает большие возможности для полноценного развития и воспитания детей.

Социокультурные мероприятия в работе с детьми позволяют адаптировать ребенка к социуму и школьному обучению.

В учреждении функционируют:Консультативный пункт для родителей (законных представителей) детей в возрасте от 2 до 7-ми лет, не посещающих ДОУ, с целью обеспечения единства семейного и общественного воспитания, формирования родительской компетентности и оказания семье психолого­педагогической помощи, поддержки всестороннего развития личности ребенка, услуга бесплатная.

Функционируют кружки «Конфетти»» по организации ритмической гимнастики.

Осуществляется дифференцированный подход при выборе заданий и материала НОД Используется модель личностно-ориентированного подхода при взаимодействии взрослого и ребенка.

Применяются разные формы проведения коррекционной, развивающей НОД

Оказывается помощь детям, родителям, педагогическому персоналу со стороны инструктора ФИЗО (плавание) - проводится диагностика, консультации, клубы для родителей, совместные мероприятия в рамках музыкального развития, коррекционная работа для детей старших, подготовительных групп.

**4. Перспективно-тематическое планирование**

**Формы работы с детьми во время пребывания в дошкольном учреждении**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательная область** | **Вид деятельности** | **Интеграция****с другими образовательными областями** |
| **Физическая культура (бассейна)** | * Подвижные игры, физические упражнения, спортивные игры и др. виды физической активности в физкультурном зале и на воде.
 | Здоровье КоммуникацияМузыкаСоциализацияБезопасность |

**Младшая группа**

**компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **месяц** |  **№****недели** | **Тема занятия:** | **Программное содержание:**  | **Методические** **приёмы:** | **Оборудование** |
| сентябрь | 1-2 | «До свидания, лето» | закреплять бег с игрушкой, опускать нос в воду, выдох в воду, опустившись до подбородка; | Наблюдения, показ |  |
| 3 | «Экскурсия в бассейн» | познакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне и в воде; познакомить со свойствами воды; вызвать радостное настроение. | Обсуждения, показ | игрушка – золотая рыбка, тазик с водой,плавающие игрушки,тонущие игрушки,надувные шары |
| 4 | «Овощи» | учить детей безбоязненно входить в воду, учить передвигаться в воде, держась за борт руками; воспитывать смелость | Рассказ, показ | игрушка – зайчик, надувные шары, надувные игрушки, лейка. |
| октябрь | 5 | «Разноцветный дождь» | закрепить передвижение в воде, держась за бортик; ходьбу с высоким подниманием колен; прыжки у бортика; умение удерживать воду в ладошках; погружаться до плеч; мыть лицо водой; учить выполнять выдох, опустившись в воду до подбородка; воспитывать решительность | Показ иллюстраций | надувные игрушки, лейка детская, свисток, обруч |
| 6 | «Домашние птицы» | закреплять ходьбу, бег, держась за бортик;  | Наблюдения, показ | игрушка – зайчики,  |
| «Игрушки» | учить прыгать на 2х ногах с хлопками по воде учить опускать нос в воду, учить работать ногами в стиле кроль сидя в воде; учить принимать упор лежа на руках, тел горизонтально, ноги вытянуты; развивать внимание. | Наблюдения, показ | плавающие рыбки, игрушки – птички |
| 7 |  «Наша группа» |  Закреплять выдох на игрушку, воспитывать целеустремленность | Обсуждения, показ | детская лейка, свисток. |
| 8-9 | «Человек (строение, эмоции и чувства). Безопасность» | закреплять ходьбу, бег, держась за игрушку; закреплять умение опускать нос в воду, выполнять выдох в воду, опустившись до подбородка; учить работать ногами в стиле кроль, сидя и в упоре лежа на руках; развивать смелость. | Рассказ, показ | надувные игрушки, картины – аист, зайчик и другие, свисток |
| ноябрь | 10 | «Домашние животные» | : учить ходить самостоятельно, бегать с игрушкой; учить прыгать с хлопками по воде; учить выполнять выдох на игрушку, закреплять работу ног в стиле кроль; воспитывать организованность | Показ иллюстраций | надувные игрушки, картины – аист, зайчик и другие, свисток |
| 11 | «Мебель» | закреплять бег с игрушкой, опускать нос в воду, выдох в воду, опустившись до подбородка; учить выполнять выдох на игрушку; закреплять работу ног кролем | Наблюдения, показ |  игрушки – уточки, детская лейка, свисток. |
| 12 | «Посуда» | закреплять умение бегать, держась за игрушку; закреплять прыжки на 2х ногах, держась за борт; продолжать учить выполнять выдох на игрушку | Наблюдения, показ | свисток |
| 13 | «Мы знакомимся» | учить передвигаться в воде в полуприсяде учить бегать в воде самостоятельно, закреплять выдох на игрушку, воспитывать целеустремленность | Рассказ, показ | резиновые рыбки, изображение тучки и солнышко |
| декабрь | 14 |  «Зима» | продолжать учить ходить в полуприсяде и бегать самостоятельно; учить выполнять упражнение на дыхание «Заводим моторчики», формировать навыки правильного поведения в воде. | Показ иллюстраций | надувные игрушки; обруч большого размера. |
| 15 | «У кого какие шубки» |  продолжать учить выполнять упражнение «заводим моторчики»; закреплять прыжки на 2х ногах; закреплять умение удерживать воду в ладошках и подбрасывать ее вверх, воспитывать выносливость. | Рассказ, показ | надувные игрушки; обруч большого размера. |
| 16 | «Одежда. Обувь» | продолжать учить выполнять упражнение «Заводим моторчики»; закреплять прыжки с хлопками по воде; закреплять самостоятельную ходьбу и бег в воде, развивать положительные эмоции: чувства радости, удовольствия. | Показ иллюстраций | надувные игрушки; детская лейка.  |
|  | 17 | «Новый год». вый год». «Зимние развлечения».«Зимние развлечения» | закреплять умение умывать лицо двумя руками; закреплять прыжки с хлопками; закреплять работа ног в стиле кроль, учить выполнять выдох, опустившись до уровня носа, глаз, воспитывать выносливость. | Обсуждения, показ | обруч большого  размера |
| январь | 18 | «Транспорт. Безопасность на дороге» | закреплять умение подбрасывать воду вверх, закреплять работу ног кролем, закреплять ходьбу в полуприсяде, учить выполнять выдох | Показ иллюстраций | тонущие игрушки |
| 19 | «Дикие животные леса» | закреплять ходьбу в полуприсяде; закреплять умение опускать нос в воду, мыть лицо; закреплять умение выполнять упражнение «Заводим моторчики»; закреплять умение выполнять выдох, опустившись до уровня носа, глаз, воспитывать ловкость. | Наблюдения, показ, | тонущие игрушки. |
| 20 | «Здоровье. Полезные продукты» | закреплять умение ходить и бегать самостоятельно, прыгать с хлопками по воде; учить опускать лицо в воду и выполнять выдох; закреплять выдох, опустившись до уровня носа глаз, воспитывать силу. | Наблюдения, показ,  | тонущие игрушки. |
| февраль | 21 | «Наши добрые дела» | учить погружаться под воду с головой; продолжать учить выполнять выдох, опустив лицо в воду, учить прыжкам с последующим погружением, учить выполнять гребковые движения руками на месте и в ходьбе. | Рассказ, показ | игрушка – оса, лодочки. |
| 22 | «Сезонные изменения в неживой природе»  | продолжать учить погружаться под воду с головой; закреплять ходьбу и бег в воде, учить ходить в воде с гребковыми движениями рук, закреплять выполнение упражнения «Заводим моторчики», учить прыгать с последующим погружением, развивать выносливость. | Обсуждения, показ | игрушка жучок, свисток |
| 23 | «Мой папа» | учить нырять, открывать глаза под водой, продолжать учить выполнять выдох в воду, опустив лицо, продолжать учить выполнять гребковые движения руками продолжать учить прыгать с погружением | Рассказ, показ | тонущие игрушки, обручи разного цвета. |
| 24 | «Город»  | продолжать учить выполнять гребковые движения руками, учить открывать глаз под водой, учить погружаться под воду с головой, закреплять умение выполнять выдох, опустив лицо учить прыгать с погружением. | Показ иллюстраций | тонущие игрушки, мячи разного размера, обручи разного цвета. |
| март | 25 | «Приключения детей» | закреплять умение лить воду себе на голову, не вытирая руками лицо, закреплять выполнение гребковых движений руками, продолжать учить открывать глаза под водой, воспитывать желание заниматься. | Наблюдения, показ | игрушки – лягушки, жук. |
| 26 | «Мама» | закреплять гребковые движения руками, закреплять работу ног кролем, закреплять умение открывать глаза под водой, закреплять прыжки с хлопками по воде, с погружением, воспитывать силу и выносливость. | Рассказ, показ | мячи разного цвета. |
| 27 | «Труд взрослых» | учить выполнять выдох, погрузившись под воду с головой, закреплять умение открывать глаз под водой, закреплять работу ног кролем закреплять гребковые движения руками, воспитывать уверенность в своих силах. | Обсуждения, показ | свисток, изображение – рыба щука.  |
| 28 | «Гости» | продолжать учить выполнять выдох, погрузившись под воду с головой, закреплять гребковые движения руками, закреплять умение выполнять выдох, опустив лицо в воду, закреплять работу ног, продолжать учить свободно ориентироваться в пространстве. | Рассказ, показ | кораблики – игрушки, детская лейка. |
| апрель | 29 | «Весна. Изменения в природе» | закреплять умение открывать глаза под водой. закреплять умение выполнять выдох, опустив лицо в воду, закреплять работу ног кролем закреплять гребковые движения руками, продолжать учить выполнять выдох, погрузившись под воду с головой, вызвать веселое настроение. | Показ иллюстраций | игрушка – оса, обручи разного цвета.  |
| 30 | «Мои друзья» | закреплять работу ног кролем, закреплять гребковые движения руками, закреплять прыжки с последующим погружением, закреплять умение открывать глаза под водой, закреплять выдох, опустив лицо, воспитывать выдержку. | Рассказ, показ | мячи по количеству детей, тонущие игрушки, свисток. |
| 31 | «Пожарная безопасность» | закреплять умение лить воду себе на голову, опустив лицо, воспитывать выдержку. | Рассказ, показ | свисток, детская |
| 32 | «Квартира» | закреплять гребковые движения руками, закреплять работу ног кролем, закреплять выдох, опустив лицо, голову в воду, воспитывать организованность. | Показ иллюстраций | мячи разного размера, обручи. |
| май | 33 | «Магазин» | закреплять гребковые движения руками, закреплять работу ног кролем, закреплять выдох на игрушку, развивать внимание. | Обсуждения, показ | : игрушки – щука. |
| 34 | «Цветы» | учить плавать на кругах, работая руками, ногами, без работы, закреплять выдох на игрушку, воспитывать желание играть в игры на воде. | Наблюдения, показ,  | надувные игрушки. |
| 35 | «Водичка –водичка» | продолжать учить плавать на кругах закреплять выдох, опустив в воду лицо, голову, воспитывать целеустремленность | Рассказ, показ | мячи разного цвета, надувные игрушки, обручи большого размера. |
| 36 | «Кто я (первичные представления о себе)» | продолжать учить плавать на кругах, закреплять умение открывать глаза под водой, закреплять выдох, опустив голову под воду, закреплять прыжки с последующим погружением, воспитывать желание научиться плавать. | Обсуждения, показ | надувные игрушки. |

**Средняя группа**

**компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **месяц** |  **№****недели** | **Тема занятия:** | **Программное содержание:**  | **Методические** **приёмы:** | **Оборудование** |
| сентябрь | 1-2 | «До свидания, лето» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Наблюдения, показ, | доски, свисток, карточки. |
| 3 | «Экскурсия в бассейн» | напомнить детям правила поведения в воде; учить передвигаться в глубокой воде (по грудь); учить опускать лицо в воду до подбородка и выполнять выдох в воду; учить, не бояться брызг; вызвать интерес к занятиям. | Рассказ, показ | изображение солнца, детская лейка игрушка птичка, свисток |
| «Овощи» | продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде (по грудь);учить работать ногами в стиле кроль на груди у борта; учить лежать на груди, держась за борт учить погружаться с головой под воду воспитывать организованность. | Показ иллюстраций | свисток, мяч большого размера. |
| 4 | «Разноцветный дождь» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять  «мышечный корсет» | Наблюдения, показ, | свисток, мяч большого размера. |
| октябрь | 5 | «Домашние птицы» | закреплять плавательные умения и навыки детей в подвижных играх; вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. | Наблюдения, показ, | резиновый мяч среднего размера  |
| 6 | «Игрушки» | продолжать учить детей передвигаться в глубокой воде самостоятельно; учить погружаться под воду с головой с открытыми глазами; учить работать ногами в стиле кроль на груди, держась за борт; учить скользить на груди с доской; воспитывать смелость. | Рассказ, показ | тонущие игрушки, плавательные доски, свисток, карточки. |
|  «Наша группа» | учить детей скользить на груди с доской с работой ног кролем на груди и без работы ног; воспитывать желание заниматься. | Обсуждения, показ | тонущие игрушки, плавательные доски, свисток, карточки. |
| 7 | «Человек (строение, эмоции и чувства). Безопасность» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Рассказ, показ | плавательные доски, свисток, карточки. |
| «Домашние животные» | продолжать учить скользить с доской на груди; учить работать ногами кролем на груди, держась за борт, опустив лицо в воду и выполнять выдох в воду; воспитывать силу и выносливость. | Показ иллюстраций | плавательные доски, свисток, карточки |
| 89 | «Мебель» | закреплять у детей плавательные умения и навыки в процессе свободного плавания; направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельной деятельности в воде; продолжать учить свободно ориентироваться в пространстве. | Рассказ, показ | плавательные доски, свисток, надувные игрушки, тонущие игрушки, мячи разного размера. |
| ноябрь | «Посуда» | на груди с выдохом в воду; учить скользить,  работая ногами без брызг; закреплять погружение в воду и умение открывать глаза под водой; воспитывать уверенность в своих силах. | Показ иллюстраций | свисток, карточки, тонущие игрушки. |
| 10 | «Мы знакомимся» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Наблюдения, показ, | доски, свисток, карточки. |
|  «Зима» | продолжать учить работать ногами кролем на груди, держась за борт и выполнять выдох в  воду; учить скользить на груди с доской, опустив лицо в воду; закреплять прыжки с последующим погружением в воду, упражнять детей в координации движений, воспитывать настойчивость | Наблюдения, показ,  | плавательные доски, свисток |
| 11 | «У кого какие шубки» | учить детей плыть с 2-4 шагов к борту; Закреплять работу ног кролем на груди у борта и в скольжении; закреплять умение погружаться в воду с открыванием глаз под водой воспитывать смелость | Рассказ, показ | свисток, плавательные доски, игрушка Оса, тонущие игрушки |
| 12 | «Одежда. Обувь» | продолжать учить скользить детей к борту с 4-6  шагов; закреплять работу ног кролем у борта и в скольжении с выдохом в воду; упражнять детей в согласованности и ритмичности при выполнении движений | Обсуждения, показ | надувные игрушки, свисток, наборы для водолаза, плавательные доски.  |
| декабрь | 13 | «Новый год». вый год». «Зимние развлечения».«Зимние развлечения» | закреплять плавательные умения и навыки в  подвижных играх, вызывать желание играть со всеми, вызвать радостное настроение. | Рассказ, показ | мяч среднего размера, свисток, тонущие игрушки.  |
| 14 | «Транспорт. Безопасность на дороге» | продолжать учить скользить на груди с 4-6 шагов к борту; учить выполнять гребковые движения руками вперед, учить правильному положению пальцев в кисти; воспитывать выдержку. | Показ иллюстраций | обручи разных цветов, карточки |
| 15 | «Дикие животные леса» | продолжать учить детей выполнять гребковые движения руками вперед, пальцы рук все вместе; закреплять скольжение на груди к борту с 6 шагов; учить выполнять медленный выдох в воду, воспитывать организованность. | Рассказ, показ | свисток, карточки. |
| 16 | «Здоровье. Полезные продукты» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Обсуждения, показ | плавательные доски, свисток, карточки. |
| январь | 17 | «Наши добрые дела» | :продолжать учить выполнять гребковые движения прямыми руками вперед; учить скользить к бортику продолжать учить выполнять медленный выдох в воду, воспитывать выносливость. | Рассказ, показ | мяч среднего размера, надувные игрушки, свисток.  |
| «Сезонные изменения в неживой природе»  | закреплять плавательные умения и навыки у детей в процессе свободного плавания, направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельной деятельности в воде; закреплять навык свободного ориентирования в воде. | Показ иллюстраций | игрушки-рыбки, свисток, плавательные доски, надувные шары |
| 18 | «Мой папа» | закреплять скольжение на груди, закреплять работу прямых рук (гребковые движения); закреплять умение лежать на груди с доской, опустив лицо в воду, воспитывать внимание | Рассказ, показ | игрушки- оса, свисток, карточки, надувные игрушки. |
| «Город»  | совершенствовать навык скольжения к бортику, закреплять работу ног в скольжении на груди; учить лежать на груди самостоятельно воспитывать решительность. | Обсуждения, показ | теннисные шарики по количеству детей свисток, карточки, надувные игрушки. |
| 19 | «Приключения детей» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Рассказ, показ | плавательные доски, свисток, карточки. |
| «Мама» | учить скользить на груди от борта вдаль самостоятельно; продолжать учить самостоятельно лежать на груди; формировать у детей чувство уверенности. | Показ иллюстраций | свисток, карточки, надувные игрушки. |
| 20 | «Труд взрослых» | продолжать учить скользить на груди, отталкиваясь от борта, принимая правильное положение туловища, головы и ног; учить выполнять скольжение на груди в парах; воспитывать организованность | Рассказ, показ | игрушки-рыбки, свисток, карточки, надувные шары, плавательные круги. |
| февраль | «Гости» | продолжать учить скользить на груди с работой ног кролем и без работы ног; закреплять ныряние с открыванием глаз в воде; продолжать учить выполнять скольжение на груди в парах воспитывать организованность. | Обсуждения, показ | тонущие игрушки, яркие ориентиры, свисток.  |
| 21 | «Весна. Изменения в природе» | закреплять у детей плавательные умения и навыки в подвижных играх; вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие; вызвать радостное настроение. | Рассказ, показ | свисток, мяч среднего размера.  |
| «Мои друзья» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Показ иллюстраций | плавательные доски, свисток, карточки. |
| 22 | «Пожарная безопасность» | закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободного плавания, Направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельной деятельности в воде. | Рассказ, показ | Оборудование: игрушки-рыбки, свисток, карточки |
| 23 | «Квартира» | учить лежать на спине, скользить на спине с доской учить работать ногами, лежа на спине, держась за бортик; воспитывать желание научиться плавать | Обсуждения, показ | карточки, свисток, надувные игрушки. |
| 24 | «Магазин» | продолжать учить правильно принимать исходное положение головы, туловища прежде, чем лечь на спину; учить скользить на спине с работой ног кролем и без работы ног; учить работать прямыми руками назад в ходьбе. | Рассказ, показ | свисток, карточки, большой обруч. |
| март | 25 | «Цветы» | продолжать учить скользить на спине с доской; продолжать учить принимать правильное положении туловища, головы и ног при скольжении на спине; учить выполнять медленный выдох в воду (до 4х секунд), развивать внимание. | Показ иллюстраций | плавательные доски, свисток. |
| «Водичка –водичка» | продолжать учить лежать и скользить на спине  с доской, закреплять скольжение на груди.  | Рассказ, показ |  плавательные доски, надувные круги Свисток. |
| 26 | «Кто я (первичные представления о себе)» | закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободного плавания, направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельной деятельности в воде вызвать радостное настроение. | Обсуждения, показ | игрушки-рыбки,свисток, карточки, надувные круги, резиновые мячи, тонущие игрушки. |
| «До свидания, лето» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять  «мышечный корсет» | Рассказ, показ | плавательные доски, свисток, карточки |
| 27 | «Экскурсия в бассейн» | закреплять у детей плавательные умения и навыки в подвижных играх; вызывать интерес у детей к закреплению умений и навыков в подвижных играх.  | Показ иллюстраций | свисток, обруч.  |
| 28 | «Овощи» | закреплять скольжение на груди, развивать силу толчка; закреплять работу прямых рук вперед и назад; учить выполнять выдох в скольжении на груди, воспитывать смелость и ловкость. | Рассказ, показ | удочка, свисток, карточки. |
| апрель | 29 | «Разноцветный дождь | закреплять у детей плавательные умения и навыки в подвижных играх; вызывать желание играть. | Обсуждения, показ | обруч-тоннель, свисток |
| 30 | «Домашние птицы» | учить скользить на спине с 3-4 шагов к борту; закреплять правильное положение туловища, головы и ног в скольжении на спине. | Обсуждения, показ | надувные круги, карточки, плавательные доски. |
| 31 | «Игрушки» | продолжать учить скользить на спине; закреплять скольжение на груди с выдохом в воду; развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. | Рассказ, показ | свисток, карточки, |
| 32 |  «Наша группа» | закреплять скольжение на спине закреплять умение выполнять выдох в воду в скольжении на груди, воспитывать решительность. | Показ иллюстраций | свисток, карточки, |
| «Человек (строение, эмоции и чувства). Безопасность» | закреплять у детей плавательные умения и навыки в подвижных играх; вызывать желание играть. | Обсуждения, показ | обруч-тоннель, свисток |
| 33 | «Домашние животные» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия | Рассказ, показ | плавательные доски, свисток |
| «Мебель» | закреплять у детей плавательные умения и навыки в процессе подвижных игр взывать желание играть со сверстниками | Показ иллюстраций | удочка, обруч-тоннель. |
| «Посуда» | закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободного плавания, направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельной деятельности в воде | Рассказ, показ | игрушки-рыбки, свисток, карточки, надувные круги, мячи разных размеров, тонущие игрушки. |
| май | 3334 | «Мы знакомимся» | учить детей скользить на спине  самостоятельно, отталкиваясь ногой от борта, совершенствовать умения детей ориентироваться в пространстве. | Обсуждения, показ | плавательные доски. |
|  «Зима» | продолжать учить скользить на спине; закреплять скольжение на груди с выдохом в воду. учить выполнять медленный выдох в воду продолжительностью 5 секунд, воспитывать дисциплинированность. | Рассказ, показ | обруч-тоннель |
| 35 | «У кого какие шубки» |  закреплять скольжение на груди; закреплять прыжки с последующим погружением в воду; закреплять умение лежать на груди и выполнять выдох в воду; воспитывать желание заниматься, решительность. | Показ иллюстраций | игрушки-рыбки свисток, карточки надувные шары. |
| 36 | «Одежда. Обувь» | закреплять правильное положение туловища, головы и ног в скольжении на груди и на спине. | Рассказ, показ | карточки, обруч- тоннель, надувные круги, плавательные доски |

**Старшая группа**

**компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **месяц** |  **№****недели** | **Тема занятия:** | **Программное содержание:**  | **Методические** **приёмы:** | **Оборудование** |
| сентябрь | 1 | «До свидания, лето» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия формировать и укреплять «мышечный корсет» | Рассказ, показ | плавательные доски, свисток, карточки. |
| 2 | «Экскурсия в бассейн» | напомнить детям правила поведения в воде; учить передвигаться в глубокой воде (по грудь); учить опускать лицо в воду до подбородка и выполнять выдох в воду; учить, не бояться брызг; вызвать интерес к занятиям. | Рассказ, показ | изображение солнца, детская лейка игрушка птичка, свисток |
| 3 | «Овощи» | продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде (по грудь);учить работать ногами в стиле кроль на груди у борта; учить лежать на груди, держась за борт учить погружаться с головой под воду воспитывать организованность. | Показ иллюстраций | свисток, мяч большого размера. |
| 4 | «Осень. Признаки осени» | напомнить детям правила поведения в воде; вспомнить упражнения на груди, выполняемые в средней группе, вызвать интерес к занятию. | Обсуждения, показ | карточки, свисток. |
| октябрь | 5 | «Перелетные птицы» |  продолжать закреплять правила поведения в воде; вспомнить упражнения на спине, выполняемые в средней группе, воспитывать организованность. | Рассказ, показ | карточки, свисток, надувные круги. |
| «В мире игрушек. Русская народная игрушка» | учить умению лежать на груди; учить скользить на груди самостоятельно; учить работать руками, стоя в воде, наклонив туловище вперед, воспитывать дисциплинированность. | Показ иллюстраций | карточки, свисток, обруч на стойке |
| 6 | «Мир вещей. Одежда, обувь» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия формировать и укреплять «мышечный корсет» | Рассказ, показ | плавательные доски, свисток, карточки. |
| «Я человек. Что я знаю о себе. Безопасное поведение» | закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, воображения, восприятия, речи, вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.  | Обсуждения, показ | плавательные доски, свисток, карточки. |
| 7 | « Моя семья» | продолжать учить работать руками стоя и в ходьбе; учить выполнять высокий поворот;  продолжать учить самостоятельному скольжению на груди; развивать внимание. | Рассказ, показ | карточки, свисток, надувные круги, тонущие игрушки. |
| 89 | «Домашние животные. Домашние птицы» сская народная игрушка».  | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Показ иллюстраций | плавательные доски, свисток, карточки. |
| «Мебель. Безопасность в доме» | продолжать учить выполнять высокий поворот в скольжении на груди; продолжать учить работать руками стоя и в ходьбе, закреплять навыки поведения на воде. | Рассказ, показ | тонущие игрушки, карточки, свисток, маски,надувные игрушки |
| 10 | «Посуда. Продукты питания. Этикет» | закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободной деятельности;направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельном плавании. | Обсуждения, показ | плавательные доски, свисток, карточки. |
| ноябрь | «Культура и традиции русского народа» | продолжать учить выполнять высокий поворот в скольжении на груди; закреплять работу рук в ходьбе; учить скользить на груди, работая руками кролем; воспитывать настойчивость | Рассказ, показ | карточки, свисток, плавающие игрушки, тонущие игрушки, мычи разных размеров. |
| 11 | «Домашние животные. Домашние птицы» | продолжать учить работать руками в стиле кроль в скольжении на груди; закреплять высокий поворот в скольжении; продолжать ориентироваться на воде.  | Показ иллюстраций | карточки, свисток, надувные игрушки, плавательные доски. |
| «Будем здоровы!» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Рассказ, показ | плавательные доски, свисток, карточки. |
| 12 | «Веселые лягушата» | учить дышать в стиле кроль на суше; продолжать учить скользить на груди, работая руками в стиле кроль, проплывая все большие расстояния; закреплять умение нырять с открыванием глаз под водой, воспитывать решительность. | Обсуждения, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски. |
|  | «Домашние животные. Домашние птицы» | закреплять плавательные умения и навыки в  подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, воображения, восприятия, речи.  | Рассказ, показ | свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги. |
| 13 | «Мебель. Безопасность в доме» | продолжать учить дышать в стиле кроль на суше; учить дышать в стиле кроль в воде; закреплять скольжение на груди с работой рук в стиле кроль; учить скользить на груди, работа руками кролем, используя поворот. | Показ иллюстраций | карточки, свисток. |
|  | «Посуда. Продукты питания. Этикет» | продолжать учить дышать в стиле кроль в воде; закреплять скольжение на груди с работой ног, с работой рук в стиле кроль; продолжать учить скользить на груди с высоким поворотом, развивать координацию движений.  | Рассказ, показ | карточки, плавательные доски. |
| 14 | «Культура и традиции русского народа» | учить скользить на спине; учить принимать правильное исходное положение, выполнять толчок, в скольжении выпрямлять туловище, воспитывать уверенность в своих силах. | Показ иллюстраций | карточки, обруч-тоннель, надувные круги. |
| декабрь |  | «Зима. Сезонные изменения в природе» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Рассказ, показ | Карточки,свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги. |
| 15 | «Край мой Северный. Животные севера. Коренные народности севера» | продолжать учить скользить на спине с работой ног в стиле кроль и без работы ног; учить работать руками назад, стоя в воде; учить выполнять 2 упражнения на лежание на одном дыхании, воспитывать организованность | Обсуждения, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки. |
|  |  «Ткани и другие материалы. Инструменты» | закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободной деятельности; направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельном плавании, способствовать развитию быстроты мышления. | Рассказ, показ | свисток, тонущие игрушки, надувные круги, плавательные доски. |
|  | 16 | «Новый год. Зимние забавы и развлечения. Игры народов севера» | закреплять плавательные умения и навыки в  подвижных играх, способствовать развитию  внимания, мышления, воображения, восприятия, речи.  | Показ иллюстраций | надувные игрушки, обруч-тоннель, тонущие игрушки, плавательные доски. |
|  | «Зима. Сезонные изменения в природе» | продолжать учить скользить на спине с работой ног в стиле кроль и без работы ног; учить работать руками назад, стоя в воде учить выполнять 2 упражнения на лежание на одном дыхании, воспитывать смелость. | Рассказ, показ | карточки, свисток, наборы для водолаза, надувные круги |
| 17 | «Край мой Северный. Животные севера. Коренные народности севера» | закреплять скольжение на груди с работой ног, с работой рук в стиле кроль; продолжать учить выполнять 2 упражнения на лежание в течении одного выдоха, воспитывать товарищество развивать ловкость. | Показ иллюстраций | карточки, свисток, тонущие игрушки. |
|  «Ткани и другие материалы. Инструменты» | учить скользить на спине, работая руками в стиле кроль; закреплять выполнение 2 упражнений на лежание в течении одно выдоха, формировать правильную осанку | Рассказ, показ | плавательные доски, надувные круги, мячи разного размера |
| январь | «Новый год. Зимние забавы и развлечения. Игры народов севера» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Обсуждения, показ | плавательные доски, свисток, карточки. |
| 18 | Каникулы |
| 18 | «Транспорт. Классификация видов транспорта. Безопасность на дороге» | продолжать учить скользить на спине, работа руками в стиле кроль; закреплять скольжение на спине с работой ног кролем и без работы ног; учить выполнять поворот в скольжении на спине,развивать координацию, выразительность движений. | Рассказ, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски. |
| «Лес. Дикие животные» | закреплять плавательные умения и навыки в  процессе свободной деятельности;направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельном плавании, формировать умение ориентироваться в пространстве | Показ иллюстраций | игрушки по желанию детей. |
| 19 | «Транспорт. Классификация видов транспорта. Безопасность на дороге» | закреплять плавательные умения и навыки в  подвижных играх, способствовать развитию  внимания, мышления, воображения, восприятия, речи.  | Рассказ, показ | тонущие игрушки, надувные круги,плавательные доски, жилеты, удочка. |
| «Лес. Дикие животные» | закреплять скольжение на груди, работая руками, ногами в стиле кроль, проплывая все большие расстояния, развивать скоростные качества. | Показ иллюстраций | карточки, свисток, наборы водолаза. |
| 20 | «Спорт. Я и мое здоровье» | учить координировать работу рук и дыхание в стиле кроль на груди на суше; продолжать учить выполнять плоский поворот в скольжении на спине; продолжать учить скользить на спине, работая руками в стиле кроль + поворот. | Рассказ, показ | карточки, свисток, игрушки по желанию детей.  |
| «Транспорт. Классификация видов транспорта. Безопасность на дороге» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Обсуждения, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги. |
| февраль | 21 | «Страна, в которой мы живем (символика, история)» | учить работать руками стиле кроль на груди согласовывая с дыханием, стоя в воде; учить выполнять скольжение с вращением вокруг своей оси на 360` («винт») | Рассказ, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки, |
| «Четыре стихии природы (катастрофы, катаклизмы)» | учить скользить на груди в координации работы рук и ног в стиле кроль, развивать зрительное и слуховое внимание, скоростно-силовые качества | Показ иллюстраций | карточки, свисток, игрушки по желанию. |
| 22 | «День Защитника Отечества.(классификация родов войск)» | учить скользить на груди, согласовывая работу рук и дыхания в стиле кроль; продолжать учить скользить с вращением туловища вокруг своей оси на 360`, воспитывать чувство товарищество. | Рассказ, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги. |
| «Наш город. Профессии» | закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, воображения, восприятия,речи.  | Показ иллюстраций | свисток, удочка, большой мяч. |
| 23 | «Страна, в которой мы живем (символика, история)» | закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободной деятельности;направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельном плавании. | Рассказ, показ | свисток, тонущие игрушки, маски, плавательные доски, мячи разного размера |
| «Четыре стихии природы (катастрофы, катаклизмы)» | продолжать учить скользить на груди в координации работы рук и дыхания;продолжать учить скользить в согласовании работы рук и ног в стиле кроль, развивать ловкость. | Обсуждения, показ | карточки, свисток, игрушки по желанию. |
| 24 | «День Защитника Отечества.(классификация родов войск)» | учить скользить на спине в координации работы рук и ног в стиле кроль, развивать координации движений, ловкость, быстроту. | Рассказ, показ | карточки, свисток, надувные игрушки. |
| март | 25 | «Наши мамы» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Рассказ, показ | карточки, свисток, обручи, тонущие игрушки. |
| «Все работы хороши, выбирай на вкус» | учить плавать кролем на груди в полной координации работы рук, ног и дыхания, формировать умение ориентироваться в пространстве. | Показ иллюстраций | карточки, тонущие игрушки,плавательные доски |
| 26 | «Человек в истории и культуре» | учить плавать кролем на спине в полной координации работ рук, ног и дыхания,воспитывать дисциплинированность. | Рассказ, показ | карточки, свисток, игрушки по желанию. |
| «Времена года.Весна. Сезонные изменения в природе» | закреплять плавательные умения и навыки в  подвижных играх, способствовать развитию  внимания, мышления, воображения, восприятия, речи, воспитывать чувство товарищество. | Обсуждения, показ | свисток, игрушки по желанию, тонущие игрушки, обруч-тоннель. |
| 27 | «Наши мамы» | продолжать учить плавать кролем на груди в полной координации, развивать желание научиться плавать. | Рассказ, показ | карточки, свисток, игрушки по желанию. |
| «Все работы хороши, выбирай на вкус» | закреплять плавательные умения и навыки в процессе свободной деятельности направлять детей к закреплению этих умений и навыков в самостоятельном плавании, воспитывать смелость и решительность. | Показ иллюстраций | свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, разделительная доска с яркой маркировкой, плавающие обручи. |
| 28 | «Человек в истории и культуре» | продолжать учить плавать кролем на спине в полной координации, способствовать развитию силовых возможностей, воспитывать смелость и решительность. | Рассказ, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, мячи разных размеров. |
| апрель | 29-30 | «Животные жарких стран» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Показ иллюстраций | карточки, свисток, обручи, тонущие игрушки. |
| 31 |  «Пожарная безопасность» «Космос и солнечная система. Воздух» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Показ иллюстраций | карточки, свисток, обручи, тонущие игрушки. |
| май | 32 | «Бытовая техника.Электроприборы» | совершенствовать технику плавания на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем, способствовать развитию подвижности суставов, воспитывать смелость и решительность | Рассказ, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги, плавающие обручи. |
| 33 | «День земли. Хлеб – наше богатство» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия формировать и укреплять «мышечный корсет» | Обсуждения, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги |
| 33 | «Вода. Обитатели водоемов и водные растения. Рыбы» | совершенствовать технику плавания на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем, способствовать развитию подвижности суставов, воспитывать смелость и решительность | Рассказ, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги, плавающие обручи. |
| 34 | «Мы все жители планеты Земля. Национальность. Место жительство» | закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, воображения, восприятия, речи.  | Показ иллюстраций | карточки,свисток, тонущиеигрушки,плавательные доски. |
| 35 | «Здравствуй лето (насекомые, растения)» | совершенствовать технику плавания на груди при помощи работы ног. Как при плавании кролем, способствовать формированию мышечного корсета, воспитывать доброжелательность и чувство товарищества.  | Рассказ, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, плавающие обручи, обруч- тоннель. |
| 36 | «Вода. Обитатели водоемов и водные растения. Рыбы» | совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине, работая руками, работая ногами, работая руками, ногами и дыхание в стиле кроль. | Рассказ, показ | карточки,тонущие игрушки, плавательные доски, мячи. |

**Старшая группа**

**компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **месяц** |  **№****недели** | **Тема занятия:** | **Программное содержание:**  | **Методические** **приёмы:** | **Оборудование** |
| сентябрь | **1-2** | «До свидания, лето» | закреплять дыхание в стиле кроль на месте с работой рук; закреплять координацию работы рук и ног в скольжении на груди; закреплять высокий поворот в скольжении на груди, воспитывать дисциплинированность. | Рассказ, показ | плавательные доски, надувные круги |
| 3 | «Экскурсия в бассейн» | закреплять правила поведения в воде; закреплять  скольжение на груди с работой ног, рук в стиле  кроль, вспомнить упражнения на груди,  выполняемые в старшей группе; вызвать интерес к занятию. | Рассказ, показ | карточки, свисток. |
| 4 | «Овощи» | продолжать закреплять правила поведения в  воде; закреплять скольжение на спине с работой рук, ног в стиле кроль; вспомнить упражнения на спине, выполняемые в средней группе, воспитывать организованность. | Обсуждения, показ | карточки, свисток |
| октябрьоктябрь | 5 | «Перелетные птицы» | закреплять дыхание в стиле кроль на месте с работой рук; закреплять координацию работы рук и ног в скольжении на груди; закреплять высокий поворот в скольжении на груди, воспитывать дисциплинированность. | Рассказ, показ | карточки, свисток. |
| «В мире игрушек. Русская народная игрушка» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Показ иллюстраций | карточки, свисток, обручи, тонущие игрушки. |
| 6 | «Мир вещей. Одежда, обувь» | закреплять дыхание в стиле кроль на месте с работой рук; закреплять координацию работы рук и ног в скольжении на груди; закреплять высокий поворот в скольжении на груди, воспитывать дисциплинированность. | Рассказ, показ | карточки, свисток. |
| «Я человек. Что я знаю о себе. Безопасное поведение» | закреплять дыхание в стиле кроль на груди, стоя на месте, учить скользить на груди, работая руками с дыханием в стиле кроль; закреплять скольжение на спине с работой ног, рук в стиле кроль; развивать внимание. | Рассказ, показ | карточки, свисток, надувные круги. |
| 7 | «Перелетные птицы» | закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, речи, восприятия, воображения, вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. | Обсуждения, показ | карточки, свисток, обручи, тонущие игрушки. |
| «В мире игрушек. Русская народная игрушка» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Рассказ, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги |
| 8 | «Мир вещей. Одежда, обувь» | продолжать учить скользить на груди с работой рук в стиле кроль и дышать в стиле кроль; Учить плыть на груди в полной координации работы рук, ног и дыхания в стиле кроль; развивать внимание. | Показ иллюстраций | карточки, свисток, тонущие игрушки. |
| ноябрьноябрь | 9 | «Я человек. Что я знаю о себе. Безопасное поведение» | учить нырять как дельфин; Продолжать учить плавать на груди в полно координации работы рук, ног и дыхания в стиле кроль, закреплять навыки поведения на воде. | Рассказ, показ | карточки, свисток, надувные игрушки. |
| « Моя семья» | закреплять плавательные умения и навыки в свободной деятельности; направлять детей на закрепление плавательных умений и навыков в  самостоятельном плавании. | Рассказ, показ | игрушки по желанию детей. |
| 10 | «Домашние животные. Домашние птицы» сская народная игрушка».  | учить согласовывать работу рук, ног и дыхание в стиле кроль на спине в скольжении; Учить работать ногами в стиле брасс на суше, продолжать закреплять умение ориентироваться в воде.  | Обсуждения, показ | карточки, свисток. |
| «Мебель. Безопасность в доме» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Рассказ, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги |
| 11 | «Посуда. Продукты питания. Этикет» | продолжать учить работать ногами в стиле брасс на суше; продолжать плыть кролем на спине в полной координации рук, ног и дыхания; закреплять выдох на игрушку, воспитывать решительность. | Показ иллюстраций | карточки, свисток, теннисные мячи. |
| 12 | «Культура и традиции русского народа» | продолжать учить плыть кролем на груди в полной координации работы рук, ног и дыхания; учить работать ногами в стиле брасс у борта в воде, воспитывать решительность, смелость. | Рассказ, показ | продолжать учить плыть кролем на груди в полной координации работы рук, ног и дыхания; учить работать ногами в стиле брасс у борта в воде, воспитывать решительность, смелость. |
| 13 | «Домашние животные. Домашние птицы» | закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, речи, восприятия, воображения. | Рассказ, показ | игрушки по желанию детей. |
| «Будем здоровы!» | учить нырять с отрывом ног от дна через канат, в  обруч; проплывать под канатом, воспитывать смелость. | Обсуждения, показ | карточки, разделительные дорожки, обручи. |
| декабрь | 14 | «Веселые лягушата» | продолжать учить плыть на спине кролем в полной координации работы рук, ног и дыхания, воспитывать уверенность в своих силах. | Рассказ, показ | карточки, теннисные мячики.  |
| «Край мой Северный. Животные севера. Коренные народности севера» | продолжать учить детей работать ногами в стиле брасс у борта; продолжать учить плавать на груди в полной координации, воспитывать организованность. | Показ иллюстраций | карточки, свисток. |
| 15 |  «Ткани и другие материалы. Инструменты» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия;формировать и укреплять «мышечный корсет» | Рассказ, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги |
| «Новый год. Зимние забавы и развлечения. Игры народов севера» | продолжать учить плавать на спине в полной  координации; продолжать учить выполнять медленный выдох в воду, воспитывать смелость | Рассказ, показ | карточки, свисток. |
| 16 | «Зима. Сезонные изменения в природе» | закреплять плавательные умения и навыки в свободной деятельности; Направлять детей на закрепление плавательных умений и навыков в самостоятельном плавании | Обсуждения, показ | игрушки по желанию детей. |
| «Край мой Северный. Животные севера. Коренные народности севера» | продолжать учить плавать на груди в полной координации; продолжать учить работать ногами в стиле брасс у борта; учить работать ногами в стиле брасс в скольжении; закреплять прыжки с последующим погружением в воду, воспитывать товарищество, развивать ловкость | Рассказ, показ | **:** карточки, свисток, тонущие игрушки |
| 17 |  «Ткани и другие материалы. Инструменты» | закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, речи, восприятия, воображения. | Показ иллюстраций | карточки, свисток, обручи, тонущие игрушки. |
| 18 | «Новый год. Зимние забавы и развлечения. Игры народов севера» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Рассказ, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, мячи резиновые. |
| Каникулы | продолжать учить нырять с места вниз головой; продолжать учить плавать на спине в полной координации; учить работать руками в стиле брасс на суше, развивать координацию, выразительность движений. | Рассказ, показ | карточки, свисток, разделительные дорожки |
| 19 | «Транспорт. Классификация видов транспорта. Безопасность на дороге» |  закреплять работу ног в стиле брасс, опустив лицо в воду, возле борта; учить работать руками в стиле брасс, стоя на месте, и в скольжении; учить дышать в стиле брасс, развивать координацию, выразительность движений | Обсуждения, показ | карточки, свисток |
| «Лес. Дикие животные» | продолжать учить плавать кролем на груди в полной координации; учить играть в водное поло: не бояться мяча, ловить мяч двумя руками, а бросать одной, формировать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать командный дух | Рассказ, показ | мячи, свисток. |
| 20 | «Транспорт. Классификация видов транспорта. Безопасность на дороге» | закреплять плавательные умения и навыки в  свободной деятельности; направлять детей на закрепление плавательных умений и навыков в самостоятельном плавании, формировать умение ориентироваться в пространстве. | Показ иллюстраций | игрушки по желанию детей. |
| «Лес. Дикие животные» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия формировать и укреплять «мышечный корсет» | Рассказ, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги |
| февраль | 21 | «Спорт. Я и мое здоровье» | закреплять плавание на спине; продолжать учить играть в водное поло в парах, формировать умение ориентироваться в пространстве. | Рассказ, показ | мячи, свисток. |
|  | «Транспорт. Классификация видов транспорта. Безопасность на дороге» | продолжать учить дышать в стиле брасс; Продолжать учить плавать, работая руками, ногами в стиле брасс; учить скользить в полной координации работы рук, ног и дыхания, развивать  координацию, выразительность движений | Обсуждения, показ | карточки, свисток |
| 22 | «Страна, в которой мы живем (символика, история)» | закреплять плавание в стиле кроль на груди; Учить плавать брассом в полной координации; Закреплять умение нырять с места в воду, развивать скоростно-силовые качества | Рассказ, показ | карточки, свисток, обручи, тонущие игрушки. |
| «Четыре стихии природы (катастрофы, катаклизмы)» | учить в водное поло в парах; Учить не бояться мяча; учить играть по правилам, Развивать внимание, формировать умение играть с другими детьми. | Показ иллюстраций | свисток, мячи, веревка, ворота. |
| 23 | «День Защитника Отечества.(классификация родов войск)» | закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, речи, восприятия, воображения. | Рассказ, показ | игрушки по желанию детей. |
| «Наш город. Профессии» | закреплять плавательные умения и навыки в свободной деятельности; Направлять детей на закрепление плавательных умений и навыков в самостоятельном плавании формировать умение ориентироваться в пространстве. | Рассказ, показ | игрушки по желанию детей.карточки, свисток, обручи, тонущие игрушки. |
| 24 | «Страна, в которой мы живем (символика, история)» | учить играть в водное поло в команде; Закреплять навык игры в парах Учить выполнять «волну» на суше в стиле Дельфин, развивать скоростные качества. | Обсуждения, показ |  карточки, свисток, мячи, ворота. |
| «Четыре стихии природы (катастрофы, катаклизмы)» | закреплять умение плавать кролем на спине; Учить плавать на груди, выполняя движения  ногами и туловищем в стиле дельфин, воспитывать чувство товарищества. | Рассказ, показ | карточки, свисток. |
| март | 25 | «Наши мамы» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Показ иллюстраций | карточки, свисток, обручи, тонущие игрушки. |
| «Все работы хороши, выбирай на вкус» | продолжать учить плавать на груди, выполняя движения ногами и туловищем в стиле дельфин; Закреплять плавание кролем на груди; Продолжать учить плавать брасом; Закреплять умение нырять с места в воду, развивать ловкость. | Рассказ, показ | карточки, теннисные мячики.  |
| 26 | «Человек в истории и культуре» | закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию  внимания, мышления, речи, восприятия,  воображения | Рассказ, показ | карточки, свисток, обручи, тонущие игрушки. |
| «Времена года.Весна. Сезонные изменения в природе» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Рассказ, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, мячи резиновые. |
| 27 | «Наши мамы» | продолжать учить нырять с места вниз головой; продолжать учить плавать на спине в полной координации; учить работать руками в стиле брасс на суше, развивать координацию, выразительность движений. | Рассказ, показ | карточки, свисток, разделительные дрожки |
| «Все работы хороши, выбирай на вкус» | закреплять работу ног в стиле брасс, опустив лицо в воду, возле борта; учить работать руками в стиле брасс, стоя на месте, и в скольжении; учить дышать в стиле брасс, развивать координацию, выразительность движений | Обсуждения, показ | карточки, свисток |
| 28 | «Человек в истории и культуре» | продолжать учить плавать кролем на груди в полной координации; учить играть в водное поло: не бояться мяча, ловить мяч двумя руками, а бросать одной, формировать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать командный дух | Рассказ, показ | мячи, свисток. |
| 27 | закреплять плавательные умения и навыки в свободной деятельности; направлять детей на закрепление плавательных умений и навыков в  самостоятельном плавании, формировать умение ориентироваться в пространстве. | Показ иллюстраций | игрушки по желанию детей. |
| апрель | 2930 |  |
| «Животные жарких стран» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия формировать и укреплять «мышечный корсет» | Рассказ, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, надувные круги |
| 31 |  «Пожарная безопасность» «Космос и солнечная система. Воздух» | учить играть в водное поло в команде; учить придержать правил, развивать ловкость, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи | Обсуждения, показ | мячи, свисток, ворота |
| 32 | «Бытовая техника.Электроприборы» | закреплять плавательные умения и навыки в свободной деятельности; Направлять детей на закрепление плавательных умений и навыков в самостоятельном плавании. | Рассказ, показ | игрушки по желанию детей. |
| «День земли. Хлеб – наше богатство» | продолжать учить плавать брассом; Продолжать учить плавать на груди, выполняя работу ногами и туловищем в стиле дельфин; Закреплять умение нырять с места, способствовать развитию силовых возможностей, воспитывать смелость и решительность. | Показ иллюстраций | карточки, свисток, обручи. |
| май | 33 | «Вода. Обитатели водоемов и водные растения. Рыбы» | закреплять плавание брассом Закреплять плавание на груди, выполняя движения ногами и туловищем в стиле дельфин, способствовать развитию силовых возможностей, воспитывать смелость и решительность | Рассказ, показ | карточки, свисток. |
| «Мы все жители планеты Земля. Национальность. Место жительство» | содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; формировать и укреплять «мышечный корсет» | Рассказ, показ | карточки, свисток, обручи, тонущие игрушки. |
| 34 | «Здравствуй лето (насекомые, растения)» | закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх, способствовать развитию внимания, мышления, речи, восприятия, воображения | Обсуждения, показ | игрушки по желанию детей. |
| «Вода. Обитатели водоемов и водные растения. Рыбы» | закреплять плавание кролем на груди и на спине. | Рассказ, показ | карточки, теннисные мячики.  |
| 35 | «Вода. Обитатели водоемов и водные растения. Рыбы» | закреплять плавательные умения и навыки в свободной деятельности Направлять детей на закрепление плавательных умений и навыков в самостоятельном плавании. | Показ иллюстраций | игрушки по желанию детей. |
| «Мы все жители планеты Земля. Национальность. Место жительство» | закреплять умение играть в командную игру «Водное поло», способствовать развитию силовых возможностей, воспитывать смелость и решительность. | Рассказ, показ | мяч, свисток, ворота. |
| 36 | «Здравствуй лето (насекомые, растения)» | закреплять плавание кролем на груди, кролем на спине, брасом и дельфином; Совершенствовать плавание всеми стилями | Рассказ, показ | карточки, свисток, тонущие игрушки, плавательные доски, мячи резиновые,  |

**5.Требования к уровню подготовки детей по физическому воспитанию (бассейн).**

**Младшая группа компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет**

 Передвижения по бассейну (держась за опору, ходьба друг за другом, подскоки, бег, свободное передвижение без опоры, в приседе, перешагивание).

 Движения руками и ногами (удерживание воды в ладошках, подбрасывание воды вверх, хлопки ладошками по воде, свободное движение рук, ног, гребковые движения руками)

 Погружения (приседания в воде, приседания с касанием руками дна, умывание лица, приседание в упор на колени, погружения лица до подбородка, носа, глаз, упор лежа на груди, открывание глаз в воде.

 Дыхание (продолжительный выдох, вдох-выдох опустившись до подбородка, до носа, глаз, опустив лицо полностью).

**Средняя группа компенсирующей направленности детей от 3 до 5 лет**

 Передвижения ( в различном темпе, в приседе, прыжки, взявшись за руки, в колонне, бег).

 Погружения (умывание лица, погружения лица в воду, подпрыгивание в верх с последующим погружением, сидя на дне, погружение в воду с головой с открыванием глаз, погружение лица в упоре лежа на груди, в скольжении на груди).

 Движения ног (в упоре лежа на груди, в упоре лежа на спине, лежа на груди у опоры, с доской, с игрушкой, погрузив лицо в воду, с выдохом в воду).

 Движение рук (положение пальцев в кисти, гребковые движения рук вперед, одновременные, и попеременные гребковые движения рук, попеременные движения с согнутыми в локтях руками в наклоне вперед, круговые движения прямыми руками назад, на месте и в ходьбе).

 Лежание на груди (взявшись прямыми руками за поручень, погрузившись в воду, ноги и руки прямые вместе и в стороны, с поддержкой, доской, самостоятельно, лицо опущено в воду).

 Скольжение на груди (самостоятельно, погрузив лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, бортика, выдох в воду, погрузив лицо в воду работа ног в стиле кроль).

 Дыхание (активный вдох – задержка дыхание – приседание - выдох, дыхание произвольное выдох в воду).

**Старшая группа компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет**

 Передвижение (в различном темпе, направлении).

 Погружение ( с головой, с открыванием глаз).

 Движения рук (попеременные движения, согнутыми руками вперед, погрузив лицо в воду. То же в ходьбе выдох в воду, движения рук кролем – на месте, в ходьбе, в скольжении, с дыханием в стиле кроль).

 Движения ног кролем ( у опоры в скольжении, с дыханием в стиле кроль).

 Лежание на груди и спине ( с поддержкой, самостоятельно).

 Скольжение на груди и спине (самостоятельно, погрузив лицо в воду, отталкиваясь ногами от борта, правильное положение головы, рук).

 Плавание кролем (скольжение с помощью движений рук и ног, с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с поворотом у борта, скольжение с согласованием работы рук, ног, с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль).

 Дыхание (продолжительный выдох в воду , дыхание в стиле кроль).

**Старшая группа компенсирующей направленности детей от 5 до 7 лет**

 Скольжение ( на груди и спине с поворотом туловища на 180 градусов, с поворотом у борта).

 Кроль на груди (в координации, в согласовании с дыханием).

 Кроль на спине (техника гребковых движений руками, плавание в координации).

 Брасс (техника выполнения с движением рук с дыханием, согласования работы рук, ног, дыхания).

 Плавания на груди, выполняя движения ногами дельфином (плавание в ластах и без них)

 Дыхание (продолжительный выдох в воду, дыхание в стиле кроль и брасс).

**6. Мониторинг физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста**

**Задачи**мониторинга плавательных умений и навыков:

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 детей средней группы.**

**Вдох и выдох в воду.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Длительность выдоха** | **Количество вдохов и выдохов** |
|  | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| **Высокий** | 3,1 сек | 3,0 сек | 4 раза | 3 раза |
| **Средний** | 2,1 сек | 2,0 сек | 3 раза | 2 раза |
| **Низкий**  | 1,1сек | 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** |
| **Высокий** | 5,0 сек самостоятельно | 4,5 сек самостоятельно |
| **Средний** | 4,0 сек с опорой | 3,5 сек с опорой |
| **Низкий** | 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** |
| **Высокий**  | 3,50 метра | 3,00 метра |
| **Средний**  | 3,00 метра | 2,50 метра |
| **Низкий**  | 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 поверхности воды.

**Критерии оценки умений детей старшей группы.**

**Вдох и выдох в воду.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Длительность выдоха** | **Количество вдохов и выдохов** |
|  | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| **Высокий** | 5,0 сек | 4,5 сек | 6 раз | 5 раз |
| **Средний** | 4,0 сек | 3,5 сек | 5 раз | 4 раза |
| **Низкий**  | 2,0 сек | 2,0 сек | 4 раза | 3 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.

**Лежание на груди и на спине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки**  |
| **Высокий** | 7,0 сек  | 6,5 сек  |
| **Средний** | 6,0 сек  | 5,5 сек  |
| **Низкий** | 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**  |
| **Высокий**  | 4,00 метра | 3,80 метра |
| **Средний**  | 3,20 метра | 3,20 метра |
| **Низкий**  | 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 поверхности воды.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики**  | **Девочки** |
| **Высокий**  | 4,50 метра | 4,00 метра |
| **Средний**  | 4,00 метра | 3,50 метра |
| **Низкий**  | 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.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий**  | 6,00 метров | 5,50 метров |
| **Средний**  | 5,00 метров | 4,50 метров |
| **Низкий**  | 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.

**Критерии оценки умений детей старшей группы.**

**Вдох и выдох в воду.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Длительность выдоха** | **Количество вдохов и выдохов** |
|  | **мальчики** | **Девочки**  | **Мальчики**  | **Девочки**  |
| **Высокий** | 5,0 сек | 4,5 сек |  8 раз | 7 раз |
| **Средний** | 4,0 сек | 3,5 сек | 7 раз | 6 раз |
| **Низкий**  | 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**  |
| **Высокий**  | 4,60 метра | 4,30 метра |
| **Средний**  | 3,40 метра | 3,00 метра |
| **Низкий**  | 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 поверхности воды.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики**  | **Девочки** |
| **Высокий**  | 6,00 метров | 5,50 метров |
| **Средний**  | 5,00 метров | 4,50 метра |
| **Низкий**  | 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 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.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий**  | 7,50 метров | 7,00 метров |
| **Средний**  | 6,50 метров | 6,00 метров |
| **Низкий**  | 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.

**7. Работа с педагогами и родителями**.

|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь**  | 1нед 2нед 3нед 4нед |
| **Работа с воспитателями** | Консультация:«Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения»(папка для воспитателей) | Консультация: «Упражнения в основных движениях» (в папке) | Памятки для педагогов по безопасности поведения детей на воде | «Дыхательная гимнастика как одно из важнейших средств при обучении детей плаванию»(в папке) |
| **Работа с родителями** | Консультация: «Здоровый образ жизни в семье».(в папке) | Консультация родителей на тему: «Упражнения для освоения техники плавания» (в папке) | Консультация: «Гигиенические правила, которые следует соблюдать» (в папке) | Информационная памятка для родителей«Что должны знать родители, когда их ребенок учиться плавать» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Октябрь** | 1нед 2нед 3нед 4нед |
| **Работа с воспитателями** | Консультация «Закаливающие процедуры для детей» (в папке) | Консультация: «Специфика организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении компенсирующего вида»(в папке) | Консультация: «Правила безопасности на занятиях плаванию» (памятка) | Консультация: «Примерный комплекс дыхательной гимнастики № 1.» |
| **Работа с родителями** |  Родительское собрание в с« Предупреждение боязни воды» младших группах | Родительское собрание в с« Предупреждение боязни воды» средних группах | Родительское собрание:«Индивидуальные, физические возможности детей» старших группах | Родительское собрание:«Индивидуальные, физические возможности детей» в подготовительных группах |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ноябрь**  | 1нед 2нед 3нед 4нед |
| **Работа с воспитателями** | Консультация: «Влияние занятий плаванием на организм человека»(в папке) | Консультация: «Закаливающие процедуры»(в папке) | Консультация: «Средства гигиенического воспитания» (в папке) | Консультация:«Формирование правильной осанки» (в папке) |
| **Работа с родителями** | Консультация:«Первые трудности в обучении плаванию» (в папке) | Консультация: «Умение плавать необходимо для жизни» (в папке) | Консультация: «Дыхательная гимнастика как подготовка к плаванию»(в папке) | Консультация: «Игры и развлечения на воде»(в папке) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Декабрь**  | 1нед 2нед 3нед 4нед |
| **Работа с воспитателями** | Консультация: «Подводящие и подготовительные упражнения на суше» (в папке) | Консультация: «Плавание как основное средство закаливания»(в папке) | Консультация: «Подвижные игры на суше».(в папке) | Подготовка к утренникам |
| **Работа с родителями** | Групповые родительские собрания с среднем возрасте «Здоровьесберегающие технологии» | Групповые родительские собрания в старшем возрасте | Групповые родительские собрания в младшем возрасте | Подготовка к утренникам |

|  |  |
| --- | --- |
| **Январь**  | 1нед 2нед 3нед 4нед |
| **Работа с воспитателями** | Консультация «Закаливающие процедуры для детей (в папке) | Консультация: «Способы плавания» (в папке) | Консультация: «Помогите ребенку стать сильным и здоровым» (в папке) | Консультация: «Опорно-двигательный аппарат»(в папке) |
| **Работа с родителями** | Консультация: «Водные процедуры»(в папке) | Консультация: «Советы по организации занятий в семье»(в папке) | Анкетирование родителей по выявлению знаний и отношения к здоровьесберегающим технологиям | Общее родительское собрание «Формирование единых подходов к вопросам сохранения здоровья детей в ДОУ и в семье» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Февраль**  | Разработать перечень методических пособий по работе с одаренными детьми  |
| **Работа с воспитателями** | Разработать индивидуальные маршруты по работе с ослабленными детьми  | Разработать индивидуальные маршруты по работе с одаренными детьми  | Консультация: «Игры и упражнения на суше» (в папке) | Консультация: «Примерный комплекс дыхательной гимнастики № 2» |
| **Работа с родителями** | Консультация: «Дыхательные упражнения как подготовка к плаванию и профилактика ОРЗ»(в папке) | Консультация: «Плавание способствует физ. развитию и закаливанию детей»(в папке) | Памятка: «Немного интересного о плавании для родителей»(в папке) | Консультация: «Цели обучения плаванию»(в папке) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Март** **Февраль** | 1нед 2нед 3нед 4нед |
| **Работа с воспитателями** | Подготовка к утренникам. | Консультация родителей на тему: «Купание в бассейне залог здоровья»(в папке) | «Упражнения с предметами для формирования правильной осанки»(в папке) | Памятка: «Мышечная система ребенка» |
| **Работа с родителями** | Консультация: «Закрепление движений рук для плавания в стиле «Кроль» | Консультация: «Упражнения для освоения с водой»(в папке) | Консультация родителей на тему: «Физ. упражнения в домашних условиях» (в папке) | Памятка: «Как обеспечить безопасность занятий плаванием» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Май** | 1нед 2нед 3нед 4нед |
| **Работа с воспитателями** | Консультация: «Задачи гигиенического воспитания» (в папке) | Общее родительское собрание «Итоги работы» | Консультация «Упражнения, применяемые при обучении стартовому прыжку»(в папке) | Консультация: « игры на суше для скольжения»(в папке) |
| **Работа с родителями** | Консультация:«Анатомо - физиологические основы дыхания»(в папке) | Консультация: «Вода не прощает неосторожности»(в папке) | Анкетирование родителей: | Консультация: «Влияние плавания на сердечную деятельность организма» (папка для родителей) |

**8. Заключение**

В результате реализации образовательной программы на 2014 – 2015 учебный год будут достигнуты результаты:

Осуществлено содействие в гармоничном психофизическом развитие и укрепление здоровья детей;

Осуществлено содействие в расширение адаптивных возможностей детского организма;

Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Сформированы теоретические и практические основы освоения водного пространства;

Обучены плавательным навыкам и умениям.

Расширен спектр двигательных умений и навыков в воде;

Развито творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитаны нравственно- волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;

Сформирован устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечено эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Учтены возрастные и индивидуальные особенности;

Осуществлено закаливание и укрепление детского организма.

**Список литературы:**

 1. «Радуга» (авторы: Л.Д. Гусарова, сост. Т.Н. Доронова. М.,ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1997г.) «Формируем привычку к здоровому образу жизни», «Физическая культура»;

2.Алямовская В.Г. «Здоровье» изд. И., ЛИНКА-ПРЕСС, 1993 г. «Растим детей здоровыми, крепкими и жизнерадостными»;

 3.Т.И. Осокина «Как научить детей плавать», М., Просвещение, 1985г.

 4.Ю.А.Короп, С.Ф.Цвек «Обучение детей плаванию», г.Киев, 1985г.

 5.В.В.Медяников «Научитесь плавать»;

 6.Н.М. Попова, Е.В.Харламов, «Дыхательная гимнастика», Москва-Ростов на дону – 2004г.

 7.Н.Янушанец, «Плавать раньше, чем ходить».

Приложение.

Дополнительная образовательная программа

по обучению детей плаванию

«Дельфинёнок»

Инструктор по физической культуре (бассейн):

Прожирова О.В.

Нижневартовск

**Содержание**

1. Пояснительная записка 2
2. Учебно-тематический план 4
3. Перспективный план занятий (НОД)

кружка " Дельфинёнок " 8

1. Мониторинг обследования уровня развития умений

и навыков детей «Дельфинёнок» 11

1. Литература 12

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 **Основной направленностью дополнительной программы «Дельфинёнок*»***является совершенствование полученных умений и навыков старших дошкольников элементарным видам плавания, безопасного поведения на воде, закаливание организма, развитие физических качеств дошкольников (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация).

 **Актуальность:**

 Работая по основной программе "Обучение плаванию в детском саду" Т.И. Осокиной, я столкнулась с проблемой недостатка количества часов, отведенных на занятия (36 часов в год), ведь этого времени совершенно не достаточно для того, чтобы дошкольники в полной мере освоили курс обучению плаванию и автор программы это подтверждает: "В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания".

 Наш детский сад располагает всеми возможностями для проведения те только основных, но и дополнительных занятий плаванием (наличие крытого бассейна в здании ДОУ), кроме того приоритетным направлением деятельности нашего ДОУ является физическое развитие детей, а как известно, занятие плаванием непосредственно влияет на физическое развитие и оздоровление организма.

**Новизна программы дополнительного образования:** заключается в том, что она направлена на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях (НОД) по обучению плаванию.

 **Цель программы дополнительного образования:** обучение детей старшего дошкольного возраста элементарным видам плавания, совершенствование умений и навыков плавания, полученных на основных занятиях (НОД); закаливание и укрепление детского организма.

 **Задачи программы дополнительного образования*:***

* формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
* обучать и закреплять у воспитанников знания о правилах поведения на воде, а также полученные умения и навыки по плаванию;
* укреплять здоровье, содействовать психическому и физическому развитию дошкольников;
* создать условия для творческого самовыражения детей в игровых действиях на воде;
* развивать двигательную активность;
* воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Отличительная особенностьпрограммы дополнительного образования "Дельфинёнок "** заключается в том, что она адаптирована под приоритетное направление детского сада (физическое развитие детей) и является "дополнением" к основной программе "Обучение плаванию дошкольников" Т.И. Осокиной.

**Сроки реализации программы дополнительного образования:** данная программа рассчитана на один год обучения.

 **Ожидаемый результат:**

* дети преодолели чувство страха перед водой;
* дети умеют держаться на воде и умеют плавать следующими видами: "Дельфин", "Брасс", "Кроль на спине" и "Кроль на груди";
* дети, посещающие кружок " Дельфинёнок ", получают дополнительное закаливание и физическое укрепление организма.

 **Способы определения результативности программы дополнительного образования:** результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, посещающих кружок, которое проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

**Основные формы работы с детьми во время занятий (НОД):**

* дыхательная гимнастика на суше и в воде;
* игровые и общеразвивающие упражнения на суше и воде;
* отработка техники движений на суше и воде;
* подвижные игры на воде.

**Режим деятельности***:*занятия проводятся один раз в неделю, в первую половину дня, состоят из подготовительной вводной, основной и заключительной частей. Продолжительность занятий 25-30 минут.

**Возраст детей посещающих кружок «Дельфинёнок» -** 5 -7 лет.

 **Сроки реализации программы дополнительного образования -** один год.

 **Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:**

* показательные выступления, начиная со второго полугодия, в спортивных развлечениях и соревнованиях на воде;
* итоги диагностики, где выявляется уровень освоения детьми программных требований.

**УЧЕБНО –ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ВСЕГО:**

 **В ГОД - 36 ЗАНЯТИЙ**

**В МЕСЯЦ – 4 ЗАНЯТИЙ**

| **БЛОКИ** | ***Старший дошкольный возраст*** |
| --- | --- |
| ***Количество часов в месяц*** | ***Количество часов в год*** |
| **Блок I** «Скольжение в воде на груди и спине (совершенствование умения выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений)» | 2 | 8 |
| Темы занятий |
| 1. Освоение движений на суше и в воде
 | 0,5 | 2 |
| 1. Скольжение на груди, спине, с работой ног, как при плавании кролем с опорой
 | 0,5 | 2 |
| 1. Скольжение на груди, спине, с работой ног, как при плавании кролем
 | 0,5 | 2 |
| 1. Совершенствование навыков работы руками и ногами, как при плавании кролем на груди в скольжении
 | 0,5 | 2 |
| **Блок II** «Координация движений ног на суше и в воде, как при плавании облегчённых способом(совершенствование техники скольжения на груди, с постепенным увеличением глубины)» | 2 | 6 |
| Темы занятий |
| 1. Плавание на груди способом дельфин, при помощи ног.
 | 0,5  | 2 |
| 1. Плавание на груди способом брасс, при помощи ног.
 | 0,5 | 2 |
| 1. Совершенствование техники плавания способом «дельфин» при помощи ног.
 | 0,5 | 2 |
| 1. Совершенствование техники плавания способом «брасс», при помощи ног.
 | 0,5 | 1 |
| **Блок III** «Координационные возможности на суше и в воде: движения руками в плавании облегчёнными способами на груди и спине (совершенствование гребковых движений по типу различных облегчённых способов плавания по принципу кроля)» | 2 | 5 |
| Темы занятий |
| 1. Круговые движения руками в разных направлениях.
 | 0,5 | 1 |
| 1. Гребковые движения руками без движений ног (ноги свободно вытянуты).
 | 0,5 | 1 |
| 1. Развитие решительности и смелости.
 | 0,5 | 1 |
| 1. Совершенствование техники плавания облегчёнными способами с помощью рук на груди, спине.
 | 0,5 | 2 |
| **Блок IV** «Координационные возможности сочетания движений руками и ногами на задержке дыхания (отработка техники движений руками и ногами на задержке дыхания)». | 2 | 7 |
| Темы занятий |
| 1. Плавание на груди с помощью рук и ног с задержкой дыхания
 | 0,5 | 2 |
| 1. Плавание на спине с помощью рук и ног с задержкой дыхания
 | 0,5 | 2 |
| 1. Совершенствование согласованной работы рук и ног на груди в сочетании с дыханием облегчёнными способами (кроль, дельфин, брасс)
 | 0,5 | 2 |
| 1. Совершенствование согласованной работы рук и ног на спине в сочетании с дыханием способом кроль
 | 0,5 | 1 |
| **Блок V** «Сочетание движений рук и ног с задержкой дыхания с выдохом в воду». | 1,5 | 2 |
| 1. Плавание на груди с помощью рук и ног с выдохом в воду
 | 0,5 | 2 |
| 1. Развитие и укрепление дыхательных мышц
 | 0,5 | 1 |
| 1. Совершенствование согласованной работы рук и ног с задержкой дыхания с выдохом в воду
 | 0,5 | 2 |
| **Блок VI** «Развитие физических качеств (совершенствование двигательных навыков)» | 2,5 | 5 |
| 1. Формирование правильной осанки
 | 0,5 | 1 |
| 1. Развитие ритмичных движений (ритмичное расслабление и напряжение мышц).
 | 0,5 | 1 |
| 1. Развитие силовых возможностей.
 | 0,5 | 1 |
| 1. Развитие подвижности плечевых суставов.
 | 0,5 | 1 |
| 1. Формирование мышечного корсета.
 | 0,5 | 1 |

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ (НОД) КРУЖКА " Дельфинёнок ":**

**СЕНТЯБРЬ**

1. Осваивание различных движений в воде.

 2. Развитие мышц ног.

 3. Развитие мышц рук (круговые движения руками в различных направлениях).

 4*.* Формирование мышечного корсета.

**ОКТЯБРЬ**

1. Плавание на груди облегчённым способом "дельфин".
2. Плавание на спине облегчённым способом "брасс".
3. Скольжение на груди, спине с работой ног, с опорой.
4. Развитие ритмичных движений (ритмичное расслабление и напряжение мышц).

**НОЯБРЬ**

1. Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегчённым кролем на груди без выноса рук.
2. Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегчённым кролем на груди, спине с выносом рук.
3. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине.
4. Развитие подвижности плечевых суставов.

**ДЕКАБРЬ**

1. Совершенствование техники скольжения на груди с работой рук, ног способом "дельфин".

2. Совершенствование техники скольжения на груди с работой рук, ног способом "брасс".

3. Совершенствование техники скольжения на груди, спине с выносом рук и выдохом в воду.

4*.* Развитие силы мышц.

**ЯНВАРЬ**

1. Совершенствование согласованной работы рук и ног, при плавании с подвижной опорой.
2. Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании без опоры.
3. Развитие гибкости.

**ФЕВРАЛЬ**

1. Совершенствование техники работы рук как при плавании кролем на груди с выдохом в воду.
2. Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы рук и ног.
3. Совершенствование техники скольжения на груди облегчёнными способами плавания.
4. Развитие подвижности плечевых суставов.

**МАРТ**

1. Развитие координационных возможностей.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств.
3. Совершенствование техники плавания облегчёнными способами "брасс", "дельфин".
4. Совершенствование техники плавания облегчёнными способами "кроль на груди ", "кроль на спине".

**АПРЕЛЬ**

1. Развитие силовых возможностей.
2. Совершенствование техники плавания на спине без выноса рук, способом " кроль".
3. Совершенствование техники плавания на груди без выноса рук, способом "кроль".
4. Совершенствование согласованной работы рук и ног на груди в сочетании с дыханием облегчёнными видами плавания.

 **МАЙ**

1. Развитие координации.

 2. Развитие смелости, решительности.

 3 *- 4*. Совершенствование техники плавания облегчёнными способами.

**Мониторинг обследования уровня развития умений и навыков детей «Дельфинёнок»**

**Критерии оценки**

**Водобоязнь** - ребёнок вздрагивает при попадании на него брызг, неуверенно и скованно себя ведёт.

**Погружение в воду** - стоя в воде, сделать вдох, полностью погружаясь в воду, встать сделать выдох.

**Погружение в воду с выдохом** - стоя в воде, сделать вдох ,полностью погружаясь в воду , выдохнуть.

**Упражнение "поплавок"** - глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду, Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении "поплавком" всплыть на поверхности воды и плавать не изменяя положения.

**Упражнение "звезда"** - глубина воды по пояс. Ноги на ширине плеч, руки в стороны сделать глубокий вдох, задержать дыхание, и наклонившись вперёд свободно лечь на воду. Лежать на воде без движений.

**Упражнение "стрела"** - стоя спиной к бортику, руки вытянув вверх , голова находится между руками, сделать вдох, наклониться вперёд и выполнить толчок от бортика , от же на спине - выполняется скольжение до полной остановки.

**Плавание любым способом** - стоя сделать вдох, оттолкнуться ногами от бортика и проплыть дистанцию 5 м любым способом без остановки.

**УРОВНИ:**

 НИЗКИЙ - Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора - на суше и в воде.

 СРЕДНИЙ - Ребёнок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

 ВЫСОКИЙ - Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Влияние занятий плаванием в детском саду на состояние здоровья дошкольников / Момчилова А.//Инструктор по физкультуре 2009 №4.
2. Игры в обучении плаванию / Афанасьев В.З.: М., 1993.
3. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей дет. сада / Осокина Т.И. и др. – М.: Просвещение, 1991.
4. Раз, два, три плыви… : метод. пособие для дошк. образоват. учреждений / Рыбак М.В, Глушкова Г.В., Поташова Г. Н.: Обруч, 2010.
5. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет/Вареник Е.Н.: М., 2009.