

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБДОУ
детского сада № 143
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 31.08.2023 №72 п.1
Заведующий ГБДОУ детским садом № 143
Невского района Санкт-Петербурга
С.В.Каганец



Рабочая программа

Инструктора по физической культуре (бассейн)
Яковлевой Натальи Геннадьевны

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 143 Невского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2023

Содержание рабочей программы.

1. Пояснительная записка	3
1.1 Основания разработки рабочей программы	3
1.2 Цели и задачи рабочей программы	3-4
1.3 Срок реализации рабочей программы	4
1.4 Возрастные особенности воспитанников	4-6
2. Тематическое планирование	7
3. Планируемые результаты освоения рабочей программы	95
3.1 Целевые ориентиры	95
3.2 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы	97
3.3 Дистанционное сопровождение семьи	99
4. Приложения	100
Организация режима пребывания детей в детском саду	100
Создание развивающей предметно – пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО	101
Материально – технические средства обучения.	102
Программно-методическое обеспечение.	104
Физкультурно-оздоровительная работа в летний период	105

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 3-7 лет (далее – Программа) разработана инструктором по физическому воспитанию Яковлевой Натальей Геннадьевной в соответствии с

❖ Образовательной программой ГБДОУ №143 Невского района Санкт-Петербурга

❖ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.09.2022г.

❖ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»)

❖ Федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»).

❖ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28» Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20» Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

❖ СанПин по бассейну 2.1.21188-03.

Цели и задачи Программы:

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

1. Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
2. Способствовать оздоровлению детского организма;
3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

Срок реализации рабочей программы

2023-2024 учебный год (Октябрь 2023 - август 2024 года)

Обучение навыкам плавания детей, включает следующие формы:

- Занятия по плаванию;

- Развлечения, праздники на воде;

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4 лет.

Четвёртый год жизни характеризуется особенностью развития дыхательной системы к 3-4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. У ребёнка в 3-4 года многие движения резки, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет. Росто-весовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст: от 4 до 5 лет.

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются

ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества

Старший дошкольный возраст: от 5 до 6 лет.

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё несовершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных

движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Старший дошкольный возраст: от 6 до 7 лет.

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

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

2. Тематическое планирование.

Тематическое планирование по плаванию 3-4 года.

Месяц	№ занятия	Методическое пособие	Цели и задачи	Содержание занятий	Методическое обеспечение	Дата фактического выполнения	Кол-во часов (академ./астроном)
Сентябрь	1	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1. Знакомство с помещением бассейна. 2. Формировать правила КГН.	Экскурсия по помещению бассейна.	Картинки.	Выполнено:	1/15
	2	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1. Рассказать о правилах поведения в бассейне. 2. Познакомить с оборудованием в бассейне.	1. Рассказать о правилах поведения, о безопасности в воде.	Плавательная доска, нарукавники, мачи.	Выполнено:	1/15
Октябрь		Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1. Учить входить в воду, не боясь; 2. Продолжить знакомство со свойствами воды; 3. Воспитывать	1. Вход в воду, держась за поручень. 2. «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень. 3. Бег вдоль бортика.	Плавающие игрушки.		2/15 30мин
							1/15

	3		эмоционально-положительное отношение к занятиям.	4.«Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову. 5.«Нам весело» - хлопки ладонями по воде. 6.«Волны на море» - энергично водить руками по воде. Выход из воды.			
	4	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Продолжать учить безбоязненно входить в воду не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками. 2.Пытаться окунуть лицо в воду.	1.Вход в воду, держась за поручень. 2.Ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску. 3.«Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра») 4.Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд. 5. Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре. 6. «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико». 4.Игры с плавающими игрушками.	Плавающие игрушки, лодочка, ведёрки, пл. доски.	Выполнено:	1/15
	5	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Учить выполнять энергичные прыжки.	1. Держась одной рукой за поручень, другой делать волны 2-3р.) 2.Прыжки, держась одной рукой	Ведёрки, плавающие игрушки.	Выполнено:	1/15

ноябрь	6	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	<p>2.Упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика, слушать инструктора</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься.</p> <p>1.Учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями;</p> <p>2. Закреплять умение свободно передвигаться по воде;</p> <p>3. Закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.</p>	<p>за поручень (1-1,5 м.).3. Игра «Хоровод» (2-3 м).</p> <p>4.Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга).</p> <p>5.Игра «Лодочка».</p> <p>6.Свободные игры с плавающими игрушка</p> <p>1.Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде (3-4 м).</p> <p>2.Ходьба по бассейну – с поддержкой за игрушку или доску (2-3 м).</p> <p>3.Игра «Шторм на море» (2-3р).</p> <p>4.Игра «Паровоз» (2-3р).</p> <p>Игра «Солнышко и дождик» (3р).</p> <p>5.Свободные игры с плавающими игрушками.</p> <p>6.Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.</p>	Пл.игрушки,пл. доски.	Выполнено:	1/15
	7	Методическое пособие Е.К.Воронова.	1.Продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не	1.Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень (1-2 м). <p>2.Ходьба по бассейну, держась за игрушку или доску (2м).</p> <p>3.Прыжки около борта без</p>	плавающие игрушки, пл. доски, мяч.	Выполнено:	1/15

Ноябрь	8	А.А.Чеменева .	вытирать их с лица; 2. Воспитывать самостоятельность.	поддержки (1-2м). 4.Игра «Воробышки моют личики» (4-5 р). 5.Игровое упражнение «Подуем на воду» (2-3 р). 6.Игра в круге «Поймай мяч» (3-4 р). 7.Свободные игры с игрушками. Выход из воды под наблюдением воспитателя.	Игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.	Выполнено:	Итого 5/15 60 мин
		Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .	1.Учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперед, б) спиной вперед; 2.Выполнять упражнения легко, энергично; 3.Закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.	1.Ходьба от борта к борту лицом вперед, спиной вперед (2 м). 2.Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперед и спиной вперед (2 м). 3.Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р). 4.Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой. 5.Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель). 6.Свободные игры с игрушками.			1/15

9	<p>Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1.Учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; 2. Воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.</p>	<p>1.Самостоятельный вход в воду. 2.Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м) 3.Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р). 4.Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м). 5.Игра «Цапли» (3м). Игры с плавающими игрушками. Самостоятельный выход из бассейна.</p>	Плавающие игрушки.	Выполнено:	1/15
10	<p>Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1.Учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.</p>	<p>Игра «Цапли» (2 м.) Ходьба и бег по кругу в хороводе (2-3 м). Прыжки с поддержкой за поручень (1-2 м). «Подуем на воду» (1 м). Игровое упражнение «Спрячемся под воду» - взявшись за руки дети по команде воспитателя погружаются под воду с головой. Игры с плавающими игрушками, индивидуально –игра «Буксир» с воспитателем. Самостоятельный выход из бассейна.</p>	Плавающие игрушки.	Выполнено:	1/15 4/15 Итого 60 мин.

Декабрь	11	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .	1.Учить погружаться в воду до подбородка; 2. Показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза. 2.Приучать детей бесстрашно погружаться в воду.3выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.	1.Ходьба, руки за спиной (2 м).2.«Птички умываются» (в кругу) – 3-4р. 3.Прыжки в кругу (1-2 м). «Маленькие-большие» - ходьба в полуприседе (2-3 м) 4. «Посидим под водой» - показать, предложить тем, кто смело опускает лицо в воду, сделать так же (1 м). 5.Игра «Карусели» (2-3 р). Свободные игры	Игрушка-птичка, плавающие игрушки.	Выполнено:	1/15
	12	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .	1.Учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, 2. Упражнять в беге, прыжках; 3. Учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на, то указания воспитателя.	1.Ходьба по бассейну, вытянув руки вперед (2-3 м). 2.Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень, а другой выполняя гребковые движения (2-3 м). 3.Игра «Фонтан» (2-3 р). 4.Игра «Бегом за мячом» (2-3 р).5. Свободные игры с игрушками.6. Перед выходом из бассейна предложить всем детям окунуть лицо в воду –«Сделайте, как я».	Разноцветные мячи по количеству детей, пл. игрушки.	Выполнено:	4/15 Итого 60 мин.

13	<p>Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .</p>	<p>1.Продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; 2.Обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, 3. Закреплять навык естественного передвижения в воде.</p>	<p>1.«Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м). 2.«Хоровод» (3-4 р). 3.«Поиграем в ладошки с водичкой»- прыжки с хлопками по воде (1-2 м). 4.«Воробышки умываются» (4-5 р). 5.Игра «Бегом за мячом» (3-4 р). 6.Свободные движения в воде и игры с игрушками.</p>	<p>Разноцветные мячи,пл. игрушки.</p>	<p>Выполнено:</p>	
14	<p>Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .</p>	<p>1.Продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; 2. Учит не бояться воды.</p>	<p>1.«Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперед, руки по воде (2-3 м). То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду (1-2 м). 2.Бег по бассейну, активно загребая воду руками (2-3 м). 3.Игра «Хоровод» 2 вариант (4-5 р). 4.Игра «Кто быстрее к мячу» (3-4 р). 5.Самостоятельные игры и движения в воде.</p>	<p>Большой мяч, пл. игрушки.</p>	<p>Выполнено:</p>	

	15	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.	1.Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга). 2. «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико». 3. Игра «Солнышко и дождик» (3р). 4. Свободные игры с плавающими игрушками. 5. Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.	Ведёрки, плавающие игрушки.	Выполнено: Выполнено:	
Январь	16	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Закреплять умение выполнять упражнение согласовывая движение обеих рук, смело опускать лицо в воду, играть свободно двигаясь в воде. 1.Учить детей	1.Ходьба по бассейну, отгребая воду поочерёдно одной, потом другой рукой (3-4 р). 2.«Мячики» - приседание с выпрыгиванием из воды (3-4 р). 3.«Воробышки умываются» - дети опускают в воду сначала нос, затем всё лицо, вынув из воды – не вытирать (3-4 р). 4.Показать, как можно скользить по воде, используя плавательную доску, предложить детям повторить движение (4-5 р). 5.«Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга). 6.Свободные игры с игрушками. 1.Ходьба по бассейну, загребая	Резиновый мяч, пл. доски, лейки пл. игрушки.	Выполнено:	1/15 4/15 Итого 60 мин

	17	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	делать выдох в воду; 2. Упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	воду руками (2-3 м). 2.«Подуем на водичку» («Остуди чай»)- упражнение на дыхание (4-5 р). 3.«Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р). 4.Бег по бассейну без поддержки, загребая руками воду (2-3 м). 5.«Воробышки умываются» - (3-4 р) 6.Игра «Сердитая рыбка» (разучивание). Свободные игры с игрушками, плав. досками.	Пл. игрушки, доски.	Выполнено:	
	18	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	1.Игра «Сердитая рыбка» (разучивание). 2.«Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р). 3.«Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга). 4.Свободные игры с игрушками.	Пл. Игрушки	Выполнено:	
Февраль	19	Методическое пособие	1.Продолжать учить делать глубокий вдох и	1.Игровое упражнение «Часы» (1-2 м). 2.Выпрыгивание из воды с	пл. игрушки, доски.	Выполнено:	1/15 3/15 Итого

		Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .	выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; 2. Закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.	погружением с головой (4-5 р). 3. Держась руками за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6 р). 4. Игра «Лодочка» (3-4 р). 5. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р). 6. Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р). Свободные игры с игрушками.			45мин
	20	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .	1. Учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; 2. Закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой; 3. Учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость.	1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, помогая себе руками (2-3 м). 2. Бег с высоким подниманием коленей (1-2 м). 3. «Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р). 4. «Прятки» - воспитатель и дети поочередно прячут лица в воду (3-4 р). 5. Игра «Карусели» (разучивание). 6. Свободные игры с плавающими игрушками и упражнения с плавательными досками	Пл. игрушки, доски.	Выполнено;	

21	<p>Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1.Продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками.2. Воспитывать самостоятельность.</p>	<p>1.«Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд (2-3 м). 2.Бег с поддержкой одной рукой за игрушку или плавательную доску (1-2 м). 3.«Дождь» - прыжки с брызганьем, поливание друга друга из лейки или ведёрка 2-3 м). 4.Игра «Парусники» (продвигать лодочку по воде, дуя в парус) 5.«Воробышки умываются» - энергично покрутить головой, погрузив лицо в воду (2-3 р). 6.Свободные действия с игрушками и плавательными досками.</p>	<p>Ведёрки, лейки, лодочки, пл. Игрушки,плавающие доски.</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/15</p>
22	<p>Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1.Учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, 2. Воспитывать дисциплинированность.</p>	<p>1.Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2.Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р). 3.Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м). 3.Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р).</p>	<p>Обруч, лодочки, пл. игрушки, доски.</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/15</p>

				<p>4.«Весёлый мячик» - прыжки в кругу (2-3 м). Игра «Парусники».</p> <p>5.«Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.)</p> <p>6.Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.</p>			
Март	23	<p>Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1.Учить детей выполнять движения с повышенной активностью, 2. Делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.</p> <p>1.Учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками. 2. Воспитывать чувство уверенности на воде.</p>	<p>1.Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперед (2-3 м). 2.«Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м). 3.«Воробышки умываются» (4-5 р). 4.Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м). 5.Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р). 6.Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р). «Крокодилы» (2-3м) Самостоятельные игры.</p>	<p>Игрушки для свободных игр.</p> <p>Тонущие игрушки-рыбки, пл. игрушки, доски.</p>	Выполнено:	<p>1/15</p> <p>4/15 Итого 60 мин</p>

	24	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, 2. Воспитывать уверенность в своих силах, решительность.	1.«Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м). 2.Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м). 3.«Пузыри» (4-5 р). 4«Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки) (4-5 р). 5.Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок) 6.Игра «Рыба и сеть» (2-3 р). Самостоятельные игры.	Плавающие и тонущие игрушки, доски.	Выполнено:	
	25	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева		1.Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м). 2.Прыжки с брызганьем (1-2 м). 3.«Пузыри» (4-5 р). 4.«Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м). 5.«Воробышки умываются» (3-4 р). 6.Игра «Карусели» (3-4 р). 7.Игра «Рыболовы». Игры с игрушками самостоятельно.		Выполнено:	1/15
	26	Методическое пособие	1.Учить детей продвигаться в	1.Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2	Пл. и тонущие игрушки для	Выполнено:	1/15

	27	<p>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .</p> <p>Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды;</p> <p>2. Продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.</p> <p>1. Воспитывать уверенность в своих силах, решительность.</p>	<p>м).</p> <p>2.«Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м).</p> <p>3.Игра «Хоровод» (3-4 р).</p> <p>4.«Весёлые лошадки» (1-2 м).</p> <p>5.» Крокодилы» (3-4м)</p> <p>.6.«Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)</p> <p>Самостоятельные игры и упражнения.</p> <p>1.«Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)</p> <p>2. .«Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м).</p> <p>3.Игра по выбору .</p>	<p>самостоятельных игр.</p> <p>Игрушки для свободных игр.</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>4/15 Итого 75 мин</p>
Апрель	28	<p>Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .</p>	<p>1.Учить детей выполнять упражнения поочередно, держась за руки.</p> <p>2. Продолжать учить смело</p>	<p>1.Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).</p> <p>2.«Пузыри» (4-5 р).</p> <p>3.«Насос» (обл. вариант) (2-3 р).</p> <p>4.«Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.</p>	<p>Ведёрки, пл. и тонущие игрушки</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/15</p>

29	<p>Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .</p>	<p>погружать лицо в воду и делать выдох, 3. Воспитывать выносливость.</p> <p>1.Учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, 2. Воспитывать волевые качества.</p>	<p>5.«Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р). 6.Игра «Хоровод» (3-4 р). Самостоятельные игры и упражнения.</p> <p>1.Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м). 2.«Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м). 3.«Пузыри» (4-5 р). 4.«Весёлые лошадки» (1 м). 5.«Воробышки умываются» (3-4 р). 6.Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет воспитатель (3-4 р). 7«Крокодилы» (3-4м) Самостоятельные игры.</p>	<p>Пл. и тонущие игрушки, доски.</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/15</p>
----	--	---	---	--------------------------------------	-------------------	-------------

	30	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперед, выполнять прыжки, держась за руки. 2. Приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей.	1.Ходьба с наклоном туловища вперед (1-2 м). 2.Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м). 3.Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р). 4.«Пузыри» (4-5 р). 5.Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м). 6.Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р). Свободные игры с игрушками.	игрушки по желанию детей, пл. доски.	Выполнено:	1/15
	31	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.	1.«Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м). «Дождик» (4-5 р). 2.Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м). 3.«Пузыри» (4-5 р). Игра «Карусели» (3-4 р). 4.«Крокодилы» с погружением лица. 5.Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.	Игрушки и предметы по желанию детей.	Выполнено:	1/15 5/15 Итого 60 мин
май	32	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Упражнять детей в выполнении движений,	1.«Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м). «Дождик» (4-5 р). 2.Бег по воде с элементами	Игрушки и предметы по желанию детей.	Выполнено:	1/15

	33	<p>Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.</p> <p>1.Продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; 2. Энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.</p>	<p>соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м). 3.«Пузыри» (4-5 р). Игра «Карусели» (3-4 р). 4.«Крокодилы» с погружением лица. 5.Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.</p> <p>1.«Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м). 2.Быстрая ходьба с гребками рук (1-2 м). «Парусники» (3-4 м). 3.Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р). 4.Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р). 5.«Крокодилы» с погружением лица. 6.Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.</p>	<p>Лодочки с парусами, игрушки по желанию детей, пл. доски.</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/15</p>
--	----	--	--	---	---	-------------------	-------------

34	35-36	<p>Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .</p> <p>Мониторинг</p>	<p>Воспитывать смелость.</p>	<p>1. Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р). 2.Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р). 3. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.</p>	<p>Игрушки и предметы по желанию детей.</p>	<p>Выполнено;</p>	<p>1/15</p> <p>4/15 Итого 60мин. В год 525 мин.</p>
----	-------	--	------------------------------	---	---	-------------------	---

Тематическое планирование по плаванию 4-5 лет.

Месяц	№ занятия	Методическое пособие	Цели и залечи	Содержание	Методическое обеспечение	Дата фактического выполнения	Количества часов (акаде м./астроном)
Сентябрь	1	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .	1. Знакомство с помещением бассейна. 2. Вспомнить правила КГН.	Экскурсия по помещению бассейна.	Картинки	Выполнено:	1/20
	2	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .	1. Формировать правила поведения в бассейне. 2. Вспомнить предметы для плавания в бассейне.	1. Рассказать о правилах поведения, о безопасности.		Выполнено:	1/20
	3	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .	1. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень), 2. Учить отрывать ноги ото дна бассейна, делать выдох в воду; 3. Воспитывать	.Игра «Цапли» (1 м). 2. Бег вдоль борта, поддерживаясь одной рукой за поручень (2 круга). 3. «Остуди чай» (4 р). 4. «Пузыри» -	Пл. доски, игрушки по желанию детей.	Выполнено:	2/20 40мин

Октябрь	4	<p>Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .</p>	<p>выдержку.</p> <p>1.Учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки, 2. Продолжать учить отрывать ноги ото дна, делать выдох в воду, 3. Упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперед; воспитывать смелость.</p>	<p>погружение с головой и выдох в воду (3 р). 5.«Фонтан». Усложнение – дети не садятся на дно, а повисают на поручне, спиной к борту (1 м). 6.«Сердитая рыбка» (2-3 р). Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.</p> <p>1.Ходьба с наклоном туловища вперед, сделать 2-3 шага опустив лицо вводу (1 м). 2.Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м). 3.«Остуди чай» (3-4 р). 4.«Пузыри» (3-4 р). 5.«Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м). 6.Игра «Караси и карпы» (2-3 р). Свободные игры и упражнения с плавательными досками и игрушками.</p>	<p>плавающие игрушки, доски.</p>		
---------	---	--	---	--	----------------------------------	--	--

5	<p>Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1.Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; 2. Продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками; 3. Воспитывать самостоятельность, смелость.</p>	<p>1Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2.«Лошадки» (2-3 м). 3.«Пузыри» (4-5 р). 4.«Зайчики на прогулке». Усложнение – руки на поясе. (3 м). 5.Игра «Хоровод» (2-3 р). 6.«Фонтан» (1 м). Самостоятельные игры.</p>	<p>Игрушки для самостоятельных игр.</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/20</p>
6	<p>Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1.Учить детей подпрыгивать и падать в воду, выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарищей; 2. Воспитывать умение выполнять правило; помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения.</p>	<p>1.Ходьба по бассейну в положении полуприседа, загребая воду руками (3 м). 2.Бег с активным движением рук (2 м). 3.«Остуди чай» (3-4 р). 4.Погружение лица в воду с задержкой дыхания на 3-4 сек. (2-3 р). 5.Прыжки с падением в воду (3-4 р). 6.«Насос», облегчённый вариант – стоя парами друг против друга и держась за руки,</p>	<p>Игрушки по желанию детей.</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/20</p>

Ноябрь	7	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .	1.Продолжать учить безбоязненно погружаться в воду, делать выдох в воду; закреплять умение энергично выполнять движения; 2. Воспитывать смелость.	погружаться в воду до подбородка поочередно и делать выдох в воду (4-5 р). Свободные игры с игрушками. 1.Ходьба с наклоном туловища вперёд (2 м). 2.«Лошадки» (2-3 м). 3.Прыжки с падением в воду (4-5 р). 4.«Пузыри» - следить, чтобы дети выполняли выдох носом (4-5 р). 5.Игра «Хоровод» (3-4 р). 6.Игры с мячом – бросание друг другу (3-4 м). Свободные игры.	Мячи, игрушки по желанию детей.	Выполнено:	4/20 Итого 80 мин
	8	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .	1.Учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку; 2. Упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков; 3. Воспитывать дисциплинированность.	1.Ходьба приставными шагами вдоль борта (2 м). 2.Бег с активной работой рук вдоль борта (3 круга). 3.Игровое упражнение «Вода кипит» -стоя в кругу близко друг к другу, погрузиться воду и дружно сделать	Игрушка-лягушка (с большими глазами), пл. и тонущие игрушки.	Выполнено:	

				<p>активный выдох (4-5 р).</p> <p>4.Прыжки на двух ногах, руки на поясе с продвижением вперед (2-3 м).</p> <p>5.Игровое упражнение «Покажи глазки из воды» - присесть в воду с головой и показать открытые глаза воспитателю (12 р).</p> <p>6.«Рыболовы» - предложить детям достать с одна затонувшие игрушки (3-4 м).</p> <p>Самостоятельные игры с плавающими и тонущими игрушками.</p>			1/20
	9	<p>Методическое пособие</p> <p>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1.Учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль»;</p> <p>2.Закреплять умение делать выдох в воду; упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой;</p> <p>3.Воспитывать чувство товарищества: не мешать друг другу выполнять упражнения, если надо, помочь товарищу</p>	<p>1.Держась за поручень одной рукой, делать плавательные движения другой рукой, поменять руки; пройти от одного борта к другому, слегка наклонившись вперед и выполняя плавательные движения двумя руками (5 м).</p> <p>2.Держась за поручень двумя руками, опускать лицо в воду и делать</p>	Обручи, плавающие и тонущие игрушки.	Выполнено:	1/20

			справиться с заданием.	<p>медленный выдох (6-7 р).</p> <p>3.Бег по бассейну враспынную, бег «змейкой» за воспитателем (2 м).</p> <p>4.Ходьба «в тоннель» из трёх обручей в воде по грудь (3-4 р). Держась руками за поручень, лечь на воду и работать ногами в стиле</p> <p>5.«Кроль» (2-3 м). Игра</p> <p>6.«Щука» - разучивание. Свободные игры.</p>			
10	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .	1.Продолжать учить детей активно работать прямыми ногами; 2. Упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.		<p>1.Ходьба по бассейну в разных направлениях в быстром темпе (2-3 м).</p> <p>2.Прыжки с погружением во воду до глаз, с головой (4-5 р). Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле</p> <p>3. «Кроль» (3-4 м).</p> <p>4.«Пузыри» (5-6 р).</p> <p>5.Игра «Щука» - (2-3 р).</p> <p>6.Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду,</p>	Игрушки по желанию детей, доски.	Выполнено:	1/20
							4/20

декабрь	11	<p>Методическое пособие</p> <p>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1. Воспитывать умение выполнять правило; помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения.</p>	<p>сделать полный выдох медленно (4-5 р) Свободные игры.</p> <p>1.«Рыболовы» - предложить детям достать с одна затонувшие игрушки (3-4 м). 2. Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (5-6 р). 3.«Насос», облегчённый вариант – стоя парами друг против друга и держась за руки, погружаться в воду до подбородка поочерёдно и делать выдох в воду (4-5) 4. Свободные игры.</p>	<p>Игрушки по желанию детей.</p>	<p>Выполнено;</p>	<p>80 мин</p> <p>1/20</p>
	12	<p>Методическое пособие</p> <p>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1.Закреплять умение детей делать правильный выдох в воду; 2. Обращать внимание на качественное выполнение упражнений;3. Развивать</p>	<p>1.Ходьба по бассейну (вода по плечи), загребая воду руками, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м). 2.Прыжки с</p>	<p>Пл. доски и игрушки по желанию детей.</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/20</p>

	13	<p>Методическое пособие</p> <p>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>внимание; воспитывать смелость.</p> <p>1.Учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду,</p>	<p>погружением в воду с головой, держась одной рукой за поручень (6-7 р).</p> <p>3.Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (5-6 р).</p> <p>4.Держась руками за поручень, активно работать ногами разных стилях (2 м)</p> <p>5.Бег до противоположного борта с высоким подниманием коленей (3 р).</p> <p>6. Игра «Смелые ребята» - разучивание («Мы ребята смелые, смелые, уме если только захотим, через воду поглядим»</p> <p>Свободные игры с игрушками.</p> <p>1.Держась вытянутыми руками за поручень активно работать прямыми ногами (2-3 м).</p> <p>2.Ходьба по бассейну,</p>	<p>Пл. доски, надувные игрушки, игрушки по желанию</p>	<p>Выполнено:</p>	
--	----	---	--	--	--	-------------------	--

		.	<p>расслабив тело, 2. Упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой; 3. Упражнять в правильном дыхании, воспитывать смелость.</p>	<p>загребая воду руками (2-3 м). 3. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (6-8 р). 4. Подпрыгнуть, погрузиться в воду с головой, сосчитать в уме до 3, затем «вынырнуть» (4-5 р). 5. Скольжение на плавательных досках или надувных игрушках, тело расслаблено и вытянуто по воде (5 м). 6. Самостоятельные игры.</p>	детей.		1/20
	14	<p>Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева .</p>	<p>1. Продолжать учить задерживать дыхание под водой и правильно делать выдох, выполнять упражнение в соответствии с указанием воспитателя.</p>	<p>1. Ходьба по бассейну на носках, высоко поднимая бедро (2-3 м). 2. Бег за плав. игрушками (2-3 м). «Пузыри» (3-4 р). 3. Ходьба в «тоннель» из 3 обручей (игра «Поезд в тоннель 1 вариант») (5 р). 4. Игра «Оса» разучивание (3-4 р). 5. Игра «Смелые ребята» (4-5 р). 6. Свободные игры с игрушками.</p>	<p>Плав. игрушки, обручи, игрушка-оса, закреплённая на конце палки.</p>	Выполнено:	1/20

	15	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Учить детей делать полный выдох после погружения в воду; 2. Выполнять упражнения в ускоренном темпе; 3. Воспитывать выносливость.	1.Прыжки до противоположного бортика и обратно - спиной вперед (23р) 2. Упражнение с открытыми в воде глазами «Посмотри, что на дне» (4-5 р). 3.Бег по бассейну, загибая воду руками (2-3 м.). 4.Держась руками за поручень тянуться на воде, вдохнуть, опустить лицо в воду – выдохнуть (5-6 р). 5.Игра «Кто быстрее к мячу» (4-5 р). 6.Игра «Поезд в туннель» 1 вариант (5 р). Свободные игры и упражнения с плавательными досками.	Обручи, тонущие игрушки и др. предметы, доски.	Выполнено:	1/20
Январь	16	Методическое пособие Е.К.Воронова.	1.Продолжать учить задерживать дыхание на 4-4 сек., двигаясь «в	1.Ходьба по бассейну приставными шагами в левую и правую стороны (по 1,5 м в каждую	Обручи, игрушка-оса на палке,	Выполнено:	5/20 Итого 100мин

17	<p>А.А.Чеменева</p> <p>Методическое пособие</p> <p>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>туннеле», выполнять упражнения, двигаясь спиной вперед;</p> <p>2. Выполнять упражнения на погружение, стоя в круге; воспитывать уверенность на воде; 3. Развивать силу мышц.</p> <p>1.Отрабатывать движения прямыми ногами, продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы</p>	<p>сторону).</p> <p>2.Ходьба по бассейну спиной вперед, двигая руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).</p> <p>3.Игра «Поезд в туннель» - 1 вариант- через 3 обруча (проходя «в туннеле» - не дышать (3-4 р).</p> <p>4.Держась руками за поручень, вытянуться на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, одновременно работая ногами в стиле «Кроль» (2-3р).</p> <p>5.Игра «Оса» (2-3 р).</p> <p>6.Самостоятельные игры с игрушками плавание доступным способом.</p> <p>1.Прыжки до противоположного борта, обратно –прыжки спиной вперед (2-3м).</p> <p>2.Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле</p>	<p>игрушки по желанию детей.</p> <p>Мячи, пл. доски, надувные игрушки.</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/20</p>
----	---	--	---	--	-------------------	-------------

	18	<p>Методическое пособие</p> <p>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>на дне и доставать их; 2. Учить свободно лежать на воде; воспитывать смелость, настойчивость.</p> <p>Упражнять в правильном дыхании, воспитывать смелость.</p>	<p>«Кроль» (23 м). 3. Держась руками за поручень – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р). 4. Игра «Бегом за мячом» (4-5 р). 5. Игра «Насос» (3-4 р). 6. Свободные игры с игрушками и скольжение по воде плавательными досками.</p> <p>1. Игра «Поезд в туннель» - 1 вариант- через 3 обруча (проходя «в туннеле» - не дышать (3-4 р). 2. Игра «Бегом за мячом» (4-5 р). 3. Игра «Насос» (3-4 р). 4. Свободные игры с игрушками и скольжение по воде плавательными досками.</p> <p>.</p>	<p>Мячи, пл. доски, надувные игрушки.</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/20</p> <p>1/20</p> <p>3/20 Итого 60мин</p>
Февраль	19	<p>Методическое пособие</p>	<p>1. Учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль», 2. Закреплять навык</p>	<p>1. Высокие прыжки вдоль борта, чередуя ноги, высоко поднимая колени (2-3 м).</p>	<p>Пл. доски, нарукавники, игрушки по желанию</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/20</p>

20	<p>Е.К.Воронова А.А.Чеменева</p> <p>Методическое пособие</p> <p>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперед и спиной вперед, выполняя руками гребковые движения; 3. Воспитывать смелость, настойчивость.</p> <p>1.Учить погружаться в воду с прыжка, садиться на дно, держась за поручень; 2. Тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперед и спиной вперед; 3. Развивать силу мышц, воспитывать смелость.</p>	<p>2.Ходьба по бассейну лицом вперед и спиной вперед, выполняя руками гребковые движения (3-4 м). 3.«Стрела» - скольжение по воде с доской (4-5 р). 4.Скольжение по воде с доской, активно работая ногами в стиле «Кроль». 5.Упражнение «Морские звезды» на спине с поддержкой (2-3 р). 6.Скольжение на спине «Стрела» с поддержкой (2-3 р). 7.Игра «Насос» (3-4 р). Свободные игры с игрушками.</p> <p>1.Прыжки поперёк бассейна с подпрыгиванием вверх и погружением под воду с головой (2-3 р). 2.Ходьба лицом вперед и спиной вперед, загребая руками воду (3-4 м). 3.Игра» Пузыри» (5-6 р). «Кто быстрее?» - бег по бассейну спиной вперед</p>	<p>детей.</p> <p>Игрушки для свободных игр.</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/20</p>
----	--	--	---	---	-------------------	-------------

				<p>(1-2 м). 4.Держась рукой за поручень, сесть на дно, поднимая ноги, почувствовать, как вода выталкивает тело на поверхность (3-4 р). 5.Показать детям упражнения «Поплавок», «Медуза», «Морская звезда», объяснить, что эти упражнения возможны, благодаря выталкивающей силе воды.6. Предложить сделать «Медузу». Свободные игры и плавание доступным способом.</p>			
	21	<p>Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1.Учить детей с помощью игрушки ложиться на воду, 2.Продолжать учить садиться на дно без опоры; 3.Воспитывать смелость.</p>	<p>1.Прыжки около бортика, затем прыжки с продвижением вперед (2-3 м). 2.Держась руками за поручень, активно работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м). 3.Присесть и оторвать ноги от дна бассейна (4-5 р). 4.Держась за плавательную доску или игрушку, оттолкнуться</p>	<p>Пл. доски, надувные игрушки, игрушки для свободных игр.</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/20</p>

	23	<p>Методическое пособие</p> <p>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1.Продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо, ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось в воду; 2. тренировать в выполнении</p> <p>3. упражнений на дыхание.</p>	<p>двумя ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4р).</p> <p>5.Придерживаясь одной рукой за поручень, плавно лечь на воду и полежать несколько секунд (4-5 р).</p> <p>6.Игра «Хоровод» (2-3 р).</p> <p>Свободные игры с игрушками.</p> <p>1.Прыжки на двух ногах до противоположного бортика (2-3м).</p> <p>2.Игровое упражнение «Насос» (4-5р).</p> <p>3.Медуза» на груди с доской (4-5 р). «Медуза» на спине с поддержкой (2-3р).</p> <p>4.«Пузыри» (4-5 р). Игра</p> <p>5. «Кто достанет клад?» (3-4 р).</p> <p>6.Самостоятельные игры с игрушками.</p>	<p>Пл. доски, нарукавники, тонущие игрушки.</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/20</p> <p>1/4 Итого 80 мин</p>
Март	24	<p>Методическое пособие</p>	<p>1.Продолжать учить детей ложиться на воду,</p>	<p>1.Ходьба по бассейну с крестным шагом (1-2 м).</p>	<p>Пл. доски, нарукавники,</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/20</p>

		Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	погружаться в воду, доставая дно руками; 2. Закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет; воспитывать смелость.	2.Ходьба по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед и спиной вперед (3-4 р). 3.Игровое упражнение «Лошадки» (2-3м). Лечь на воду с поддержкой 1 раз, затем попробовать без неё 3-4 раза. 4.Игра «Покажи пятки» (5-6 р) (закрепить словесно и на деле правила поведения в бассейне). 5.Игровое упражнение в парах «Поймай мяч» (12м). 6.Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.	мячи, игрушки по желанию детей.		
25	Методическое пособие	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично;2. Воспитывать правильные взаимоотношения между собой на воде.	1.«Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м). 2.«Буксир» - выполнять на воде по пояс (34 р). 3.«Насос» (5-6 р). 4.Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).	Гимнастические палки (50 см.), игрушки для свободных игр.	Выполнено:	1/20

				<p>5. Игра «Вратарь» - разучивание.</p> <p>6. Парами, взявшись за руки, присесть в воду с головой и посмотреть друг на друга (2-3 р)</p> <p>Самостоятельные игры.</p>			
	26	<p>Методическое пособие</p> <p>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1.Продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело; упражнять в правильном вдохе-выдохе; 2. воспитывать дисциплинированность.</p>	<p>1.Ходьба по бассейну в положении полуприседа, вода до подбородка (2-3 м). 2.Быстрый бег по бассейну с помощью рук (2 м). Игра «Вода кипит» (4-5 р).</p> <p>3.Показ упражнений «Морская звезда», «Медуза», «Поплавок». Предложить детям попробовать выполнить упражнение «Медуза» без поддержки, поощрять смелость (3-4 р).</p> <p>4.Игра «Оса» (3-4 р).</p> <p>5.Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – через 1 обруч (проходя в «туннеле» опустить лицо в воду) (2 р).</p> <p>6.Игры с игрушками самостоятельно.</p>	Игрушки для свободных игр.	Выполнено:	1/20

	28	<p>Методическое пособие</p> <p>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1.Учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину; 2. Закреплять навык лежать на поверхности воды на груди;</p> <p>3. Воспитывать смелость.</p>	<p>1.Держась руками за поручень, активно работа ногами (1-2 м). 2.Держась одной рукой за поручень сделать вдох, опустить лицо воду – выдох (4-5 р). 3.«Лошадки» (2-3 м). 4.«Медуза» на груди (3-4 р). 5.Держась одной рукой за поручень (Ноги на дне бассейна) другой рукой и затылком коснуться воды; поменять руку, выполнить то же, оттолкнувшись ногами ото дна, постараться вытянуть тело по поверхности воды, полностью расслабив мышцы. 6.Игра «Вратарь» (2-3 р). Игра «Морской бой» (1=2м). Самостоятельные игры и скольжение по воде, выполнение упражнений по желанию.</p>	<p>Игрушки и предметы для самостоятельных игр и упражнений.</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/20</p>
		<p>Методическое</p>	<p>1.Продолжать учить детей</p>	<p>1.Прыжки у бортика</p>	<p>Обруч, пл.</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>5/20 100 мин</p>

Апрель	29	<p>пособие</p> <p>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на спину на воде; 2. Учить ложиться на спину, на грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду; 3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>	<p>«Кто выше?» (4-5 р). Прыжки с погружением «Кто ниже?» (4-5 р). 2. Держась руками за поручень, активно работать ногами, учиться делать движения, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине (4-5 м). 3. Показать упражнение «Стрела». Предложить детям сделать так же (1-2 р). 4. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р). 5. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант через 1 обруч (2-3 р). Свободные игры и упражнения по желанию.</p>	<p>доски, игрушки по желанию детей.</p>		1/20
	30	<p>Методическое пособие</p> <p>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1. Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, 2. Тренировать в выдохе в воду; 3. Закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; 4. Воспитывать смелость, стремление добиваться цели.</p>	<p>1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2. Игра «Вода кипит» (4-5 р). 3. Прыжки с продвижением вперед лицом до противоположного борта и обратно спиной вперед (2-3 р). 4. «Медуза» на груди и</p>	<p>Игрушки по желанию детей, пл. доски.</p>	<p>Выполнено:</p>	1/20

	31	<p>Методическое пособие</p> <p>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1.Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги;</p> <p>2. Воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.</p>	<p>на спине (по 2-3р). 5.Упражнение «Стрела» (4-5р). Показать упражнение «Морская звезда», предложить детям выполнить (3-4 р). 6.Игра «Покажи пятки» (3-4 р). Самостоятельные игры и упражнения.</p> <p>1.Держась за поручень, активно работать прямыми ногами (1-2 м). 2.Прыжки «Кто выше?», «Кто ниже?» - с погружением (по 4-5 р). 3.«Медуза» на груди и спине (по 2-3 р). 4.«Стрела» на груди (4-5 р). 5.«Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р). 6.Игра «Морской бой» (1-2 м). 7.Игра «Покажи пятки» (2-3 р Самостоятельные игры.</p>	<p>Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/20</p> <p>4/20 Итого 80 мин</p>
	32	<p>Методическое пособие</p> <p>Е.К.Воронова.</p>	<p>1.Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, смело погружаться в воду,</p>	<p>1.Бег по бассейну в разных направлениях загребая воду руками (1-2 м).</p>	<p>Игрушка-оса, тонушие игрушки, игрушки и</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/20</p>

		А.А.Чеменева	открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, 2. Делать продолжительный выдох в воду; 3. Воспитывать смелость, решительность.	2.«Пузыри» - у кого больше? (5-6 р). 3.«Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р). 4.«Стрела» на груди и спине (по 3-4 р). 5.Игра «Водолазы» (3-4 м). 6.Игра «Оса» (2-3 м). Игры с игрушками, упражнения по желанию.	предметы по желанию детей.		
Май	33	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Продолжать обучение скольжению на груди и спине, 2. Погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; 3. Воспитывать желание добиваться поставленной цели.	1.Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (2-3 м). 2.Игра «Вода кипит» (5-6 р). 3.«Медуза», «Морская звезда» на груди и спине (по 2-3 р). 4.Игра «Охотник и утки» (2-3 м). «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р). 5.Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.	Мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	

	34	Методическое пособие Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1. Воспитывать желание добиваться поставленной цели.	Игры по выбору детей.		Выполнено:	4/20 Итого 100мин В год 780 мин
	35- 36	Мониторинг					

Тематическое планирование по плаванию 5-6 лет.

месяц	№ занятия	Методическое обеспечение	Цели и задачи	Содержание	Методическое обеспечение	Дата фактического выполнения	Количество часов (акаде м./астроном)
Сентябрь	1	Методическое пособие: Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Вспомнить правила КГН.	Повторяем КГН.	Картинки	Выполнено:	1/25

Октябрь	2	Методическое пособие: Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Повторить правила поведения в бассейне. 2. Вспомнить спортивный инвентарь. 3.Повторить упражнения на дыхание на суше.	1.Рассказать о правилах поведения, о безопасности в воде. 2.Вспоминаем спортивное оборудование для плавания. 3.Повторяем упражнения на дыхание «Рыбка», «Поплавок».	Картинок, спортивное оборудование	Выполнено:	1/25
	3	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», лечь на спину на поверхность воды, расслабив тело; 2. Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; 3. Воспитывать смелость.	1.Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками (2 круга). 2.Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как приплавами способом «Кроль» (1 м). 3.«Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р). «Кто выше?» (4-5 р). 4.Ходьба приставным шагом вдоль борта (30с). 5.Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р). 6.Игра «Караси и карпы» (2-3 р).	Тонушие игрушки, пл. доски, мелкие надувные игрушки.		

	4		<p>1. Учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; 2. Закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; 3. Воспитывать смелость, целеустремлённость.</p>	<p>Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.</p> <p>1. «Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2. Игра «Насос» (6-7 р). 3. Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3 м). 4. «Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой (4-5 р). 5. Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой (5-6 р). 6. Игра «Вода кипит» (4-5 р). Свободные игры и скольжение.</p>	<p>Тонущие предметы, пл. доски и игрушки для свободных игр.</p>	<p>Выполнено:</p>	
	5	<p>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1. Обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полунаклонённом, работая руками в стиле «Кроль»,</p>	<p>1. Ходьба поперёк бассейна в полуприседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг</p>	<p>Пл. доски, мелкие надувные игрушки, тонущие игрушки.</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/25</p>

			<p>смело открывать в воде глаза; 2. Отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»;</p> <p>3. Продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета;</p> <p>4. Воспитывать смелость.</p>	<p>за другом (3 м).</p> <p>2.С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду (34 р).</p> <p>3.Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга (5-6 р).</p> <p>4.Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине (1-2 м).</p> <p>5.Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки (3-4 р).</p> <p>6.Игра «Водолазы» (3-4 м).</p> <p>Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

	6	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; 2. Продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом;3. Воспитывать решительность.	1.Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м). 2.Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м). 3.«Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м). 4.Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р). 5.Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза). Игра «Буксир» (3-4 р). 6.Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох (6-7 р). Свободные игры и упражнения.	Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/25
ноябрь	7	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Продолжать обучать скольжению на груди без предмета; 2. Обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; 3. Тренировать	1.Ходьба по бассейну с работой рук в стиле 2. «Кроль» (2-3 м).«Насос» (по 5-6 погружений). 3.Игра «Медузы» (2 м). «Стрела» (5 р). 4.Игра «Поезд в	Обруч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/25
							Итого 4/25 100 мин

			<p>в выполнении упражнения «Поплавок»; 4. Воспитывать смелость.</p>	<p>туннель» 2 вариант – скольжение «стрелой» на груди в обруч, поставленный вертикально (5-6 р). Игра 5. «Покажи пятки» (1-2 м). 6.Свободные игры и упражнения.</p>				
8	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	<p>1.Учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх;2. Закреплять умение скользить во поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; 3. Воспитывать смелость, дисциплинированность.</p>	<p>1.«Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца) (2-3 р). 2.Игра «Покажи пятки» (6-7 р). 3.«Медуза» на груди и на спине (по 3-4 р).«Насос» (по 5-6 погружений). «Стрела» (3-4 р). 4.Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу (5 р). 5.Свободные игры и упражнения.</p>	<p>Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>	Выполнено:		1/25	

	9	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперед; 2. Закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; 3. Вызывать желание научиться плавать.	1.Ходьба по бассейну, наклонившись вперед и работая руками в стиле «Кроль» (2 м). 2.Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперед после отталкивания ногами, одновременно делая выдох (5-7 р). 4.Игра «Медузы» (2 м). 5.Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р). 6.Игра «Вратарь» (2-3 м). 7.Игра «Покажи пятки» (3-4 р). Свободные игры и упражнения.	Резиновые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено;	1/25
	10	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; 2. Продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в	1.Вход в воду прыжком. 2.Прыжки вдоль борта с продвижением вперед приставными шагами (2-3 м). 3.«Торпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми	Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/25

			<p>выполнении выдоха в воду; 3. Воспитывать смелость, организованность.</p>	<p>ногами, как при плавании способом «Кроль» (4-5 р). 4.«Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р). 5.«Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений). 6.Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м). Свободные игры с игрушками.</p>			
11	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	<p>1.Учить нырять с продвижением вперед под водой; 2. Учить прыгать в воду с высоты; продолжить обучение скольжению га груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; 3. Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>1.Вход в воду прыжком. 2.Бег по бассейну, загребая руками воду (2 м). 3.Держась руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, повернуть лицо в сторону, так, чтобы рот оказался над водой - вдохнуть, лицо в воду – выдох и т.д. (8 р). 4.Игра «Весёлые</p>	<p>Пл. доски, мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>	Выполнено:	1/25	

декабрь	12	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	<p>1.Учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками;</p> <p>2. Закреплять умение погружаться под воду с</p>	<p>дельфины» - то же что и игровое упражнение, только действовать по сигналу и, вынырнув, выполнять задание педагога (например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки).</p> <p>5.«Стрелы» - руки прижаты к туловищу (6-7 р).</p> <p>«Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки (2-3 м).</p> <p>6.«Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине (по 2 м).</p> <p>«Поплавок» (3-4 р)</p> <p>Свободные игры и упражнения.</p>	<p>1.Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р).</p> <p>2.Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой</p>	<p>Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для</p>	Выполнено:	<p>5/25</p> <p>Итого</p> <p>125</p> <p>мин</p>
								1/25

			<p>задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине;</p> <p>3. Воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.</p>	<p>руках (3-4 р).3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м). «Торпеда» на месте на спине (1 м).</p> <p>4.«Насос» (по 6-7 погружений с выдохом).</p> <p>5.«Поплавок» (3 р).</p> <p>6.Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой») 3-4 свободные игры и упражнения.</p>	<p>свободных игр и упражнений.</p>		
	13	<p>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1.Обучать детей скольжению на спине; 2. Продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»;</p> <p>3. Воспитывать настойчивость.</p>	<p>1.Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м). 2.Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р). 3.Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле 4.«Кроль» (3-4 м). «Стрела» на груди и спине (по 5-6 р).</p> <p>5.Ходьба оп бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м).«Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в</p>	<p>Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>	<p>Выполнено;</p>	<p>1/25</p>

	14	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Продолжать обучение скольжению на груди и спине; 2. Закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; 3. Воспитывать смелость, настойчивость.	<p>воду).Игра в кругу 6.«Охотники и утки» (3-4 м).Свободные игры и упражнения с игрушками.</p> <p>1.Бег по бассейну сработой рук лицом вперед и спиной вперед (3-4 м). 2.«Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз). 3.«Стрела» на груди (6-7р). «Стрела» на спине (6-7р). 4.Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м). 5.Игра «Водолазы» (3-4 м). 6.Игра «Пятнашки с поплавком» (2-3 м). 7.Свободные игры и упражнения.</p>	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/25
	15	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Воспитывать смелость, решительность.	1.«Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в	Игрушки и предметы	Выполнено:	4/25 Итого

				воду).2. Игра в кругу б. 3«Охотники и утки» (3-4 м). 4.Свободные игры и упражнения с игрушками.	для свободных игр и упражнений.		100мин
	16	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; 2. Обучать скользить с вращением туловища; 3. закреплять умение делать выдох в воду; 4. Воспитывать смелость, решительность.	1.«Стрела»: а) вытянув руки над головой, б) прижав руки к туловищу, в) вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза каждым способом). 2.Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 3.«Горпед» на месте с выдохом в воду (2-3 м). 4.Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами (2-3 м). 5.Игровое упражнение «Винт» (без обруча) (5 раз).Игра «Морской бой» (3-4 м).6. Свободные игры и упражнения.	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	

Январь	17	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	<p>1.Совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук;</p> <p>2. Обучать скользить с вращением туловища;</p> <p>3. закреплять умение делать выдох в воду;</p> <p>4. Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>1.«Стрела»: а) вытянув руки над головой, б) прижав руки к туловищу, в) вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза каждым способом).</p> <p>2.Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>3.«Торпеда» на месте с выдохом в воду (2-3 м).</p> <p>4.Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами (2-3 м).</p> <p>5.Игровое упражнение «Винт» (без обруча) (5 раз).Игра «Морской бой» (3-4 м).6. Свободные игры и упражнения.</p>	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/25
	18	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	<p>1.Продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне с работой рук в стиле «Кроль»;</p> <p>2.Совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; воспитывать настойчивость.</p>	<p>1.Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).</p> <p>2.«Медуза» на груди и спине (по 3-4 р).</p> <p>3.Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох (7-8 р).</p> <p>4.«Стрела» на груди (6 раз)</p> <p>«Стрела» на спине с</p>	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	

				<p>поддержкой (по необходимости) (6 раз). 5.Игра «Передай предмет под водой» (2-3 р). 6.Игра «Покажи пятки» (1-2 м). 7.Свободные игры на воде.</p>			<p>3/25 Итого 75мин</p>
19	<i>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</i>	<p>1.Продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; 2. Воспитывать выносливость.</p>	<p>1.Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками (2-3 м). 2.Упражнение «Винт» (6-7р). «Медуза» на груди и на спине (по 5 раз). 3.Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох (6-7 р).4. «Стрела» на груди, на спине (по 5 раз). 5.Игра «Водолазы» (4-5 м). 6.Свободные игры и упражнения.</p>	<p>Тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>	<p>Выполнено:</p> <p>Выполнено:</p>		

февраль	20	<i>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</i>	1.Обучать детей скольжению на груди и спине с доской в руках, работая ногами в стиле» Кроль»; 2. Совершенствовать умение скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой; 3. Воспитывать смелость.	1.«Торпеда» на груди (4-5 р). 2.«Кто вперед?» - бег по бассейну лицом вперед и спиной вперед (2 м). 3.Игра «Передай мяч под водой» (2 р). 4.Игра «Вода кипит» (4-5 р). 5.Игровое упражнение «Винт» (4-5 р). 6.Игра «Буксир» (2-3 р). Свободные игры и упражнения	Мал, резиновый мяч, гимнастические палки, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.		1/25
	21	<i>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</i>	1.Обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперед, 2. Закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.	1.Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперед и спиной вперед (по 2р). 2. Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперед (3-4 р). 3.«Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р). 4.«Торпеда» на груди (3-4 р).5.Игра «Вода кипит» - 4-5 р). 6.Игра «Винт» -	Два обруча, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	Ф1/25

	22	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперед; 2. Закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; 3. Совершенствовать умение делать выдох в воду; 4. Воспитывать смелость, решительность.	проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5р). 7.Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом. 1.Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м). 2.«Пузыри» «упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р). 3.«Стрела» на груди (4-5 р).«Стрела» на спине (4-5 р). 4.Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м). 5.Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/25 4/25
--	----	-------------------------------	---	--	--	------------	------------------

				взорвались (3-4 р). 6.Игры с игрушками, упражнения по желанию.			Итого 100 мин
	23	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; 2. Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; 3. Воспитывать настойчивость.	1.Ходьба по бассейну в полу наклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2.«Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м). 3.Игра «Покажи пятки» (3-4 р).«Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р). «Торпеда» на груди (3-4 р). Упражнение «Винт» (6-7 р). Игра «Дружные ребята» (2-3 р). Самостоятельные игры и упражнения.	Обруч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	
						выполнено:	1/25
Март	24	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Совершенствовать умение скользить по поверхности воды, 2. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания;	1.Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2.«Стрела» на груди и на	Мелкие тонирующие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие	Выполнено:	1/25

			воспитывать решительность, упорство в достижении цели.	спине (по 3-4 р). 3.«Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р). 4.Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р). 5.Игра «Водолазы» (3-4 м) 6.Свободные упражнения и игры с игрушками.	надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.		
25	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Закреплять навык скольжения по поверхности воды; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине,2. Воспитывать смелость.	1.Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед и спиной вперед (3-4 м). 2.«Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р). 3.«Медуза» на груди и на спине (по 3 р). 4.«Насос» (по 6-8 погружений). 5.Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) (2-3 р). 6.Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м). 7.Свободные упражнения и игры с надувными игрушками.	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.		1/25	
						4/25 Итого 125 мин	

	26	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Воспитывать решительность, упорство в достижении цели.	1.«Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р). 2.«Медуза» на груди и на спине (по 3 р). 3.«Насос» (по 6-8 погружений). 4.Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) (2-3 р).	Пл. доски,	Выполнено	1/25
	27	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1. Закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; 2. Совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом» Кроль» на груди и на спине; воспитывать смелость и настойчивость	1.Передвижение поперёк бассейна произвольными прыжками «Кто вперёд?» (2-3 м). 2Игра «Покажи пятки» (5-6 р). 3.«Стрела» на груди и на спине (по 6-8 р). 4.Игра «Плавучие стрелы» - дети скользят по воде, начиная движение по сигналу педагога за данным направлением (2-3 м). 5.Торпеда» - прижав руки туловищу, активно работать ногами (3-4 м). 6.Игра «Дружные ребята» (2-3 р). 7.Свободные игры с	Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/25

Апрель	28	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Совершенствовать навык скольжения по воде; 2. Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; 3. Воспитывать решительность.	упражнениями игрушками пожеланию. 1.«Лошадки» в парах на скорость (1-2 м). 2.«Торпеда на груди и на спине (по 6-7 р). 3«Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р). 4.Игра «Водолазы» (4-5 м). 5«Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди (2-3 м). 6Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» (2-3 м) 7.Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног (4-5 м). 8Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.	Тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	Выполнено:	4/25 Итого 100 1/25
--------	----	-------------------------------	--	--	---	------------	----------------------------------

	29	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; 2. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.	1.Прыжки около бортика «то выше?» (1 м). 2.Прыжки с погружением «то ниже?» (при погружении делать выдох) (1 м). 3.«Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте (по 4-5 р). 4.Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки). 5.«Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении). 6.Игра «Оса» (2-3 м). 7.Свободное плавание и игры.	Обручи, игрушка-оса на палке, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	Выполнено:	1/25
	30	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Совершенствовать навык скольжения по воде; 2. Учить выполнять	1.Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м). 2.Ходьба по бассейну в	Игрушки и предметы для	Выполнено:	1/25

			<p>гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; 3. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; 4Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (2-3 м). 3.«Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р). 4.«Торпеда» на груди и на спине (4-5 р). 5.Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (4-5 р). 6.Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль» (304 м). 7.Игры с игрушками, произвольное плавание.</p>	свободных игр и упражнений.		<p>4/25</p> <p>Итого 100 мин в год</p>
	31	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	<p>1.Совершенствовать умение скользить на груди, на спине, работая при этом ногами. 2.акреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «кроль» на груди.</p>	<p>1.вход в воду, построение у бортика; 2.бег по бассейну загребая руками; вперед лицом, вперед спиной (3 мин.); 3.«Медуза»- на груди и на спине; 4.«Торпеда»- скольжение с работой ног; на спине и на груди; 5.п.и. «Переправа», 6.свободное плавание; - Выход из воды.</p>	Плавательные доски.	Выполнено:	1/25

Май	32	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Совершенствовать умение скользить по поверхности воды. 2.Закреплять навык погружаться под воду с задержкой дыхания.	1.вход в воду, построение у бортика; 2.ходьба по бассейну с работой рукб, а) вперед лицом. вперед спиной; 3.«Стрела» на груди и на спине; 4.«Торпеда» - скольжение с работой ног на груди и на спине; 5.п.и. «Чье звено скорее соберётся?», «Морской бой» 6.Свободное плавание - Выход из воды.	Плавательные доски.	Выполнено:	1/25
-----	----	-------------------------------	--	--	---------------------	------------	------

	33	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	Совершенствовать умение скользить на груди, на спине, работая при этом ногами. Закреплять умение работать руками и дышать как при плавании способом «кроль» на груди.	вход в воду прыжком построение у бортика; ходьба по бассейну спиной вперёд, работая руками как при плавании способом «кроль» на спине; бег по бассейну загибая руками; вперёд лицом, вперёд спиной; «Медуза»; на груди и на спине; «Торпеда»- скольжение с работой ног на спине, нагруды; п.и «Переправа», «Невод»; - свободное плавание; - Выход из воды.	Плавательные доски.	Выполнено:	1/25
	34-35	Мониторинг					5/25 Итого 125. В год 850мин

Тематическое планирование по плаванию 6-7 лет.

Месяц	№ занятия	Методическое обеспечение	Цели и задачи	Содержание	Методическое обеспечение	Дата фактического выполнения	Количество часов (академ./астроном)
	1	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Вспомнить правила КГН.	1Повторить правила КГН.Вспомнить как пользоваться мыльными	Картинки	Выполнено:	1/30

Октябрь	2	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	<p>1.Повторить правила поведения в бассейне. 2. Вспомнить спортивный инвентарь. 3.Повторить упражнения на дыхание на суше.</p>	<p>принадлежностями.</p> <p>1.Рассказать о правилах поведения, о безопасности в воде. 2.Вспоминаем спортивное оборудование для плавания. 3.Повторяем упражнения на дыхание «Рыбка», «Поплавок».</p>		Выполнено:	1/30
	3		<p>1.Закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений; 2. Воспитывать настойчивость в достижении цели.</p>	<p>1.Ходьба по бассейну в разных вариантах (3-4 вида).2. Прыжки около бортика «Кто выше?» с погружением (6-8 р). 3.Игра «Вода кипит» - при выдохе считать про себя до 5 (4-5 р). 4.Игра «Футбол» - использовать тонущий мяч (2-3 м)..5.Игра «Море волнуется» (фигуры «поплавок»),</p>			<p>мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>

	4		<p>1.Отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль».2. Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; 3. Развивать силу, выносливость; воспитывать смелость.</p>	<p>«морская звезда», «медуза») 3-4 р. 6.Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.</p> <p>1.Ходьба вдоль борта приставными шагами в ускоренном темпе (2 круга). 2.В полунаклоне, касаясь подбородком воды, выполнять гребковые движения руками вперед и назад (по 8-10 р). 3.Игра «Футбол» (5 м). 4.Упражнение «Стрела» (6 р). 5. Игра «Караси и карпы» (4-5 м). 6.Свободные игры с игрушками и упражнения с плавательными досками</p>	<p>Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/30</p>
	5	<p>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1.Совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»; 2. Закреплять навыки поведения в бассейне.</p>	<p>1.Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (1-2 м). 2.Игра «Вода кипит» - при выдохе сосчитать до</p>	<p>Надувные игрушки, игрушки и предметы для</p>	<p>Выполнено:</p>	<p>1/30</p>

				<p>5 (4-5 р). 3.«Поплавок» (5-6 р). 4.«Торпеда» на месте (1-2 м). 5.Игра «Покажи пятки» (6-8 р). 6.. Игра «Насос» (по 4-5 погружений). 7.Свободные игры с надувными и плавающими игрушками и произвольное плавание.</p>	<p>свободных игр и упражнений.</p>		
6	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	<p>1.Учить детей задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; 2. Совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку.</p>	<p>1.Бег вдоль борта, энергично работая руками в стиле «Кроль» (2 м). 2.Игра «Покажи пятки» (5-6 р). 3.Игра «Посмотри на друга» - стоя в парах или в кругу, присесть под воду по сигналу педагога, смотреть друг на друга, считая про себя до 5, встать (2-3 р). 4«Насос» (по 5-6 погружений с выдохом).</p>	<p>Мал, резиновый мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>	Выполнено:	1/30	

				5.«Поплавок (4-6 р). 6.«Медуза» (4-6 р). 7.Игра «Передай мяч» (2 р). 8.Свободные игры и плавание.			4/30 Итого 120мин
Ноябрь	7	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды на спине, полностью расслабив тело; 2. Научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений; 3. Воспитывать дисциплинированность.	1.«Пузыри» - при выдохе постараться сосчитать до 10 (2-3 р). 2.«Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р). 3.«Поплавок» (4 р). 4.. Игра «Водолазы» (4-5 м). 5.Игровое упражнение «Винт» (5 р). 6.Самостоятельные игры и плавание.	Тонушие игрушки, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/30
	8	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Упражнять детей в нырянии, скольжении, 2. Учить ходить по воде в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль»; 3. Закреплять правила поведения в бассейне.	1.«Лошадки» в парах (1 м). 2.Ходьба по бассейну в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая рукам в стиле «Кроль» (3-4 м). 3.«Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза, меняя руки).	Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/30

				<p>4.Игра «Покажи пятки» (6-7 р).</p> <p>5.Игра «Плавучие стрелы» (3-4 р).</p> <p>6.Индивидуальное обучение скольжению на спине. «Стрела» на спине (5-7 м).</p> <p>7.Самостоятельные игры и плавание.</p>			
9	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	<p>1.Продолжать учить чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде; 2. Упражнять в скольжении; воспитывать решительность.</p>	<p>1.Прыжки поперёк бассейна на двух ногах, достигнув противоположного борта, сесть на дно, сделать полный выдох (4 р).</p> <p>2.Бег по бассейну, загребая воду руками(2м).</p> <p>3«Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3р).</p> <p>4.«Стрела» на груди (5р).</p> <p>5.«Стрела» на спине (5р).</p> <p>6«Пузыри» - выдыхая, считать до 10 (5 р).</p> <p>7. Игра «Водолазы» (4-5м).</p> <p>8.Свободные игры и плавание.</p>	<p>Тонушие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>	Выполнено:	1/30	

	10	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Упражнять в движении прямых ног в положении лёжа на груди и лёжа на спине; 2. Продолжать учить выполнять скольжение, вытянув тело на поверхности воды; 3. Воспитывать самостоятельность в играх.	1.Бег по бассейну в быстром темпе, помогая себе руками (1-2 м). 2.Игра «Хоровод» - падать в воду, высоко выпрыгнув и отпустив руки товарищей (3-4 р). 3.«Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3 р). 4.Упражнение на дыхание – держась прямыми руками за поручень, опустив лицо в воду, вытянув тело на поверхности воды, повернуть лицо в сторону – вдох, опустить в воду – выдох (8-10 р). 5.«Плавучие стрелы» на груди и на спине (детям, нуждающимся в поддержке при скольжении на спине, предложить пл. доски) (по 4 р). 6.Игра «Посмотри на друга» (3-4 р). 7.Игра «Смелые ребята» (2-3 р). 8Самостоятельные игры по желанию детей.	Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/30
							4/30

							Итого 120 мин
декабрь	11		1.Учить выполнять гребковые движения руками одновременно и попеременно; 2. Закреплять умение делать правильно выдох в воду; 3. Упражнять в скольжении и погружении с выдохом; 4. Воспитывать решительность; развивать внимание.	1.Ходьба в положении полуприседа, руки работают в стиле «Кроль», лицо опускать в воду и делать выдох (3-4 м). 2.Игра «Смелые ребята» (2р). 3.Скольжение на груди и спине в игре «Плавающие стрелы» (4-5 р). 4«Винт» в вертикально стоящем обруче (6-7 р). 5Бегдо противоположного борта «Кто вперед?» (2-3 м). 6.Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м). 7.Свободные игры и плавание.	Обруч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/30
	12		1.Продолжать учить выполнять гребковые движения руками, 2. Выполнять скольжение из любого положения,	1.Быстрая ходьба по бассейну (вода по плечи), активно работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).	Три обруча, очки для плавания, игрушки и предметы	Выполнено:	4/30 Итого 150 мин 1/30

			отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; 3. Воспитывать организованность.	2. Игровое упражнение «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р). 3. Держась руками за поручень и активно работая ногами, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (7-8 раз непрерывно). 4. Скольжение на груди, медленно выполняя 2-3 гребковых движения руками, ноги в положении «Стрела» (4-5 м). 5. Скольжение на спине, прижав руки к туловищу и работая ногами в стиле «Кроль» (4-5 м). 6. «Поезд в туннель» (2 р). 7. Свободное плавание и игры пожеланию.	для свободных игр и упражнений.		
	13	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1. Учить выполнять скольжение с работой ног; 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»; 3. Воспитывать настойчивость.	1. Ходьба в парах с изменением направления (2-3 м). 2. «Стрела» - из этого положения начать работать ногами, сначала вытянув руки над головой, затем прижав их к туловищу (5-6 м). 3. «Торпеда» на груди (5-6 р).	Тонушие предметы, надувные круги, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и	Выполнено:	1/30

	14	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	<p>1.Продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине; 2. Упражнять в прыжках с нырянием; воспитывать смелость; развивать силу ног.</p>	<p>4.Скольжение на спине с различным положением рук (4-5 м). 5.«Сосчитай утонувшие предметы» - игра (4-5 р). 6Игра «Буксир» - группой, используя пл. круги. 7.Свободные игры и плавание.</p> <p>1.Бег по бассейну, помогая себе руками (1-2 м). 2.Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 2 м). 3.Скольжение на груди с произвольным положением рук (3-4 р). 4.«Торпеда» на груди)4-5 р). 5.«Стрела» на спине (2-3 р). 6«Торпеда» на спине (4-5 р). 7.Подныривание под разделительную дорожку. (3-4 р). 8«Винт» в обруче (3-4 р).</p>	<p>упражнений.</p> <p>Обруч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>	Выполнено:	1/30
--	----	-------------------------------	--	--	--	------------	------

	15	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1 Воспитывать организованность.	9.Самостоятельные игры с игрушками и плавание. 1.«Сосчитай утонувшие предметы» - игра (4-5 р). 2.Игра «Буксир» - группой, используя пл. круги. 3.«Поезд в туннель» (2 р). 4.Самостоятельные игры с игрушками и плавание.	Обруч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	
	16	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Продолжать учить правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», 2. Делать вдох и выдох в воду с поворотом головы; 3. Упражнять в скольжении и прыжках с нырянием; 4. Воспитывать настойчивость; развивать силу мышц.	1.Ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2.Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно работать руками в стиле «Кроль» (4-5 м). 3.«Торпеда» на месте с выдохом (8-10 р). 4.Игра «Прыжок дельфина» (5-6 р). 5.Игра «Плавучие	Игрушка-оса на палке, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	5/30 Итого 160мин

Январь	17	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Учить выполнять гребковые движения руками, двигаясь спиной вперёд, делать повороты со спины на живот и наоборот во время скольжения; 2.Закреплять умение ритмично дышать, выполнять упражнения в воде с открытыми глазами.	стрелы» на груди и на спине (по 5-6 р). 6.«Торпеда» на груди (4 р). 7.«Торпеда» на спине (4 р). 8.Игра «Оса» (2-3 м). 9.Самостоятельные игры и плавание.	1.Ходьба по бассейну спиной вперёд, выполняя движения руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2Игра «Пузыри» при выдохе считать до 10 (3-4 р). 3«Поплавок» (2-3 р). 4.«Медуза» (2-3 р). 5Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р). 6.Игра «Сомбреро» - разучивание. 7.Игра «Передай мяч» (2-3 р). 8Свободные игры и плавание.	Мяч, маленькие надувные круги для игры «Сомбреро», очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/30
	18	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Учить выполнять гребковые движения руками	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Мелкие тонущие	Выполнено:	1/30	

			<p>при скольжении, согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; воспитывать организованность, настойчивость.</p>	<p>и назад (2-3 м). 2.«Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (5-6 раз, меняя руки). 3Скольжение на груди, выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (3-4 м). 4.Игра «Я плыву» - согласовывать движения рук и ног, пытаюсь плыть способом «Кроль» на груди (5-6 м). 5«Торпеда на месте с выдохом в воду (8-10 р). 6.Игра «Водолазы» (2-3 м). 7.Игра «Винт» (3-4 м). 8.Свободные игры и плавание.</p>	<p>игрушки и предметы, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>		
19	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	<p>1.Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, плавать способом «Кроль» на груди; 2. Воспитывать желание хорошо выполнять</p>	<p>1.Ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль». (2-3 м). 2.Игра «Хоровод» - падать после</p>	<p>Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных</p>	Выполнено:	3/30 Итого 90 мин	1/30

			упражнения.	<p>подпрыгивания, отпустив руки товарищей (3-4 р).</p> <p>3Игра «Сосчитай пальцы» в парах (3-4 р).</p> <p>4.Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди с выдохом в воду и на спине (3-4 м).</p> <p>5.Скольжение на груди – медленно сделать гребок одной рукой, задержать её около бедра, сделать то же другой рукой (6-8 р).</p> <p>6Медленное плавание способом «Кроль» (5-6 м).</p> <p>7.Игра «Морской бой» (3-4 м).</p> <p>8Самостоятельные игры и плавание.</p>	игр и упражнений.		
	20	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	<p>1.Совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»;</p> <p>2. Учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль»;</p> <p>3. Воспитывать настойчивость.</p>	<p>1.Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м).</p> <p>2«Торпеда» на груди на месте с выдохом в воду (6-7 р).</p> <p>3.«Стрела» на груди и на спине (по 5-6 р).</p> <p>4Игра «Весёлые</p>	Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/30

Февраль	21	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; 2. Учить согласовывать движения рук и ног. 3.Воспитывать настойчивость.	<p>дельфины» (2-3 м). 5.«Морские звёзды» на груди и на спине (по 2-3 р). 6Скольжение на груди с работой рук (3-4 м). 7.Скольжение на груди; работая ногами, медленно выполнить 3-4 гребка руками (перед выполнением показать упражнение в медленном темпе, затем предложить выполнить детям 1 раз и разобрать ошибки, после чего выполнить 3-4 раза). 8Свободное плавание, игры с игрушками.</p> <p>1.Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2.Прыжки на месте с высоким выпрыгиванием из воды и глубоким погружением с выдохом (6-8 р). 3.«Горпеда» на месте с выдохом в воду (6-8 р).</p>	Гимнастические палки, мал, резиновый мяч, очки для плавания, игрушки и предметы для	Выполнено:	1/30
---------	----	-------------------------------	--	--	---	------------	------

				<p>4Плавание способом «Кроль» (5-6 м).</p> <p>5.Игра «На буксире» - предложить детям усложнить игру – тянуть по две «баржи» - двое детей держатся за гимн. палку (3-4 м).</p> <p>6Игра «Передай мяч» (2р).</p> <p>7.Свободное плавание, игры по желанию.</p>	свободных игр и упражнений.		
	22	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1. воспитывать организованность, настойчивость.	<p>1.Игра «На буксире» - предложить детям усложнить игру – тянуть по две «баржи» - двое детей держатся за гимн. палку (3-4 м).</p> <p>2.Игра «Передай мяч» (2р).</p> <p>3.Игра «Сосчитай пальцы» в парах (3-4 р).</p> <p>4.Свободное плавание, игры по желанию.</p>	игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	4/30 Итого 120 мин
	23	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; 2.	1.Прыжки около бортика с высоки выпрыгиванием и приседанием на дно	Очки для плавания, игрушки и		1/30

			<p>Вызывать желание научиться хорошо плавать.</p>	<p>(5-6 р). 2.Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд, работая руками в стиле «Кроль» и выполняя вдох – выдох в воду (1-2 м). 3.Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (3-4 м). 4.Скользить на груди, выполняя гребки руками в медленном темпе, обращая внимание на правильность выполнения движения (2-3 м). 5.Скольжение с помощью рук и ног, задержав дыхание, затем пытаться сделать вдох-выдох «на плаву» (5-6 м). 6.Игра «Морской бой» (2-3 р). 7.Свободные игры и плавание.</p>	<p>предметы для свободных игр и упражнений.</p>		
24	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Продолжать учить плаванию способом «Кроль»	1.Ходьба по бассейну, опустив лицо в воду,	Очки для плавания,		1/30	

			<p>на груди, делать правильный выдох в воду «на плавую»; 2. Закреплять правила поведения на воде.</p>	<p>выполняя гребки руками и делая вдох-выдох, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м). 2.Игра «Насос» (по 5-6 приседаний). 3«Торпеда» на месте (2-3 м). 4.Скольжение на груди, работая руками (2 раза по всей длине бассейна). 5.Скольжение на груди, работая ногами (2 раза по длине бассейна). 6.Скольжение на спине, работая ногами, сделать несколько медленных гребков руками (2 раза по длине бассейна). 7Игра «весёлые дельфины» (3-4 р). 8Плавание способом «Кроль» на груди (5-7 м). 9.Свободные игры и плавание.</p>	<p>игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>	<p>Выполнено:</p>	
Март	25	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	<p>1.Продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди; 2. Упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном</p>	<p>1.Бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд «Кто быстрее?» (2-3 м). 2.Держась руками за поручень и вытянув тело</p>	<p>Очки для плавания, игрушки и предметы для</p>	<p>Выполнено:</p>	1/30

			положении тела на воде; 3. Воспитывать решительность, настойчивость.	по поверхности воды, отрабатывать вдох – выдох в воду, поворачивая голову в сторону (6-8 р). 3«Торпеда» на груди и на спине (по 2 раза по ширине бассейна). 4Скольжение на груди, выполняя медленные гребки руками, обращая внимание на правильность выполнения движений (2-3 м). 5.Игра «Я плыву» - проплыть по длине бассейна от борта к борту на груди (2 раза). 6Свободное плавание, индивидуальное обучение плаванию (8-10 м). 7.Самостоятельные игры.	свободных игр и упражнений.		
	26	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Учить свободно переворачиваться в воде; 2. Совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами; 3. Ознакомить со способом	1.Ходьба, погрузившись в воду по плечи и выполняя гребки руками в стиле «Кроль», затем то же из положения «Стрела» (3-4 м). 2.«Винт» (4-5 р). 3.«Торпеда» на груди и	Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/30

			<p>плавания «Кроль» на спине; 4. Воспитывать смелость, выносливость.</p>	<p>на спине (по 3-4 р). 4.Игра «Водолазы» (2-3 м). 5.Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 6Игра «Пловцы» (5-6 м). 7.Показать детям способ плавания «Кроль» на спине в медленном темпе движения руками и ногами, проплыть от борта к борту, предложить детям попробовать. 8.Свободные игры.</p>			
27	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Воспитывать решительность, настойчивость.	<p>1.Игра «Водолазы» (2-3 м). 2.Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 3.Игра «Пловцы» (5-6 м). 4. Свободные игры.</p>	предметы для свободных игр и упражнений	Выполнено:	1/5 Итого 150 мин	
28	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Продолжать учить правильному дыханию, 2. Упражнять в скольжении и плавании способом «Кроль»; 3. Продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать ловкость.	<p>1.Взявшись руками за поручень, вытянуться на воде, сделать выдох в воду, повернуть голову в сторону – вдох (8-10 р). 2.Игра «Плавучие стрелы» (2-3 м). 3.Игра «Морские звёзды» на спине (2-3 р). 4.Плавание способом «Кроль» (5-6 м) –</p>	Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/30	

Апрель	29	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	<p>1.Закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами;</p> <p>2. Упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине;</p> <p>3. Закреплять умение свободно переворачиваться в воде.</p> <p>4.В игре воспитывать ловкость.</p>	<p>требовать от детей правильности выполнения движений.</p> <p>5.Держась руками за поручень, выполнять движения ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).</p> <p>6.Выполнять движения руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).</p> <p>7.Попробовать проплыть поперёк бассейна способом «Кроль» на спине.</p> <p>8.Свободное плавание и игры.</p> <p>1..Вход в воду.</p> <p>2.Несколько прыжков с погружением (1-2 м).</p> <p>3.Игра «Водолазы» (3-4 м).</p> <p>4.Игра «Я плыву» способом «Кроль» в форме эстафеты (2 р).</p> <p>5.«Винт» (по 4-5 р).</p> <p>6.«Кроль» на спине (индивидуальное обучение).</p>	Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	
--------	----	-------------------------------	--	--	---	------------	--

				7.Самостоятельные игры и плавание.			
	30	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; 2. Следить за качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде.	1.Прыжки в воду с полным погружением (1-2 м). 2.Игра «Плавучие стрелы» (3-4 м0. 3Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» в ускоренном темпе, одновременно делать вдох – выдох в воду (4-5 м). 4.«Торпеда» на спине (5-6 р). 5.Игра «Я плыву» (плавать парами на скорость, начало по сигналу, плаваем в произвольном стиле) (5-6 м). 6.Игра «Передай мяч» (2-3 р). 7.Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 8.Свободное плавание, игры, индивидуальная работа («Кроль» на спине). 1.Ходьба по бассейну,	Мяч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/30

31	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Учить правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»;2. Вызывать желание научиться плавать; 3. Воспитывать настойчивость,стремление к достижению положительного результата.	вода до плеч, выполняя движения руками в стиле «Кроль» вперёд лицом и вперёд спиной (2-3 м). 2«Торпеда» на груди и на спине 9по 4-5 р). 3.«Насос» (по 5-6 погружений). 4«Винт» (5 р). 5.Плавание способом «Кроль» на груди и на спине (5-6 м). 6Расслабляющие упражнения: «Звезда» на груди и на спине, «Медуза» (3-4 м). 7.Свободные игры и плавание.	Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/30
32	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева	1.Упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль»; 2. Закреплять умение свободно перемещаться в воде; 3. Воспитывать самостоятельность; развивать силу рук и ног.	1.Вход в воду. 2.«Винт» (3-4 р). 3.Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м). 4.Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на спине (2-3 м). 5.Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно выполнять гребки руками в стиле «Кроль» (4-5 м).	разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/30

				<p>6. Держась руками за поручень и работая ногами, отрабатывать дыхание, как при плавании способом «Кроль» (3-4 м).</p> <p>7. «Я плыву» способом «Кроль», «Кроль» на спине - игра-эстафета (5-6 м).</p> <p>8. Свободное плавание, игры с игрушками, индивидуальное обучение.</p>			
	33	<p>Е.К.Воронова. А.А.Чеменева</p>	<p>1. Продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша; 2. Упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног.</p>	<p>1. Работа руками в стиле «Кроль» проплыть поперёк бассейна от борта к борту 4 раза.</p> <p>2. Работа руками в стиле «Кроль» на спине проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза.</p> <p>3. Работа ногами в стиле «Кроль», руки вытянув над головой, проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза.</p> <p>4. То же, в стиле «Кроль» на спине.</p> <p>5. «Кто быстрее?» -</p>	<p>Разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>	<p>Выполнено:</p>	1/30

Май	34-35	Е.К.Воронова. А.А.Чеменева Мониторинг	воспитывать решительность, самостоятельность;	плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна (по 2-3 р). 6.«Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м). 7.Свободное плавание и игры по желанию детей. Свободное плавание и игры по желанию детей.	предметы для свободных игр и упражнений.	Выполнено:	1/30 Итого 120 мин
-----	-------	---	---	---	--	------------	---------------------------------

3. Планируемые результаты освоения рабочей программы.

3.1 Целевые ориентиры

II младшая группа.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».

- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с

- движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди и на спине с работой ног.
 - Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
 - Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
 - Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
 - Плавать на груди с работой ног.
 - Пытаться плавать способом на груди и на спине.

3.2 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 1 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.

Возрастная группа	Задача
II младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.

Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Протокол обследования навыков плавания.

Вторая младшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение в воде: шагом, бегом, на руках, тд.	Не бояться брызг (поливание на себя)	Опускание лица в воду	Сбор игрушек за 30 сек. (по 2 чел. под музыку)

Средняя группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение с различными положениями рук	Погружение в воду с головой, задержка дыхания	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов	Скольжение на груди с доской (поперёк)	Собирание игрушек за 30 сек.	Поливание на себя

Старшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Погружение в воду с задержкой	Выдох в воду	«звезда» , «поплавок» в комбинации	Скольжение на груди без доски (2)	Плавание на груди с работой ног с	Скольжение на спине с доской

			дыхания (5-10 с)		ции	- 4м)	предме том	

Подготовительная группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Передвижение с погружением, всплывание, подныривание, преодоление препятствий	«звезда », «поплавок», в комбинации	Вдох – выдох до 10 раз, многократно	Скольжение на груди и спине без предмета (4м)	Погружение в воду с задержкой дыхания (8-15с)	Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой	Свободное плавание в полной координации

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

-Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

-Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильное выполнение упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

-Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

3.3 Дистанционное сопровождение семьи.

- **Форма взаимодействия**- (социальная сеть в «контакте», система мгновенного обмена текстовыми сообщениями WhatsApp, viber, видеосвязь skype, zoom).

- **Способы реализации**- (презентация, видеоролик, фотоматериалы, аудиофайлы, текстовые сообщения).

- **Обратная связь**-(фотоотчёт, акция, флэшмоб, фотовыставка).

4.Приложения.

Расписание занятий

Группа	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
№1 Василёк Ранняя группа					
№2 Колокольчик Младшая группа		бассейн 9.00-10.00			
№3 Ромашка Младшая группа	бассейн 9.00-10.00				
№4 Одуванчик Ранняя группа					
№5 Подсолнухи Средняя группа			бассейн 9.00-10.00		
№6 Малинки Старшая группа					бассейн 9.00-10.00
№7 Вишенки Средняя группа			бассейн 10.40-11.40		
№8 Рябинки Старшая группа	бассейн 10.40-11.40				
№9 Подснежники Подготовительная группа				бассейн 10.40-11.40	
№10 Смородинки Старшая группа		бассейн 10.40-11.40			
№11 Бруснички Старшая группа				бассейн 9.00-10.00	
№12 Пчёлки Подготовительная группа					бассейн 10.40-11.40

Создание развивающей предметно – пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО

Образоват. область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие (плавание)	Дорожка резиновая 5м	В течении года
	Плавательные	
	Игрушки, предметы- плавающие различных форм и размеров	
	Игрушки, предметы- тонущие различных форм и размеров	
	Коврик резиновый	
	Нарукавники разных размеров	
	Поролоновые палки (нудолсы	
	Шесты пластмассовые длиной 3м	
	Надувные круги разных размеров	
	Мячи резиновые разных размеров	
	Обручи	
	Секундомер	
	Часы - Термометр	
	Скамейки	

При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий. Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий; Надувные игрушки; Резиновые тонущие игрушки; Мячи разного размера; Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

Материально – технические средства обучения.

Паспорт предметно-развивающей среды бассейна

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для создания безопасных условий для здоровья и жизни детей, поддержки и страховки обучающихся плаванию	Длинный шест	2 – 2,5 м	2
	Спасательные круги	50-80, 60-100	24
	Поплавок «Малыш»	Высота от 30 см	12
	Цветные поплавки	30-40 см	12
	Флажки		6
Для обучения способам плавания	Доски из пенопласта	25x35 см., 30x 40 см., 50 – 70 см., 60 – 80 см., 40 – 80 см	12
	Надувные игрушки (резиновые круги, мячи и др.)	Высота от 15 см	от 12 шт.
	Кольцеброс (набор)		2
	Мяч средний	10-12 см	12
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 6
	Кольцо мягкое	Диаметр 13 см	по 6
	Кегли (набор)		2
Для погружения в воду с головой (ныряния), подначивания	Мелкие игрушки из плотной резины (тонущие)	Высота от 10 см	
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	от 12 шт.
	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	6
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	6
Помещение	Предназначение		Оснащение
	- Воспитание у детей навыков одевания и раздевания при помощи взрослого, складывать одежду в определенном порядке;		Наглядно – информационный материал по способам плавания и свойствам воды Стулья, скамейки, ковровые дорожки,

Раздевалка	- Представление наглядных материалов для детей	система вентиляции
Бассейн	- Формирование интереса к занятиям физической культурой, накопление и обогащение двигательного опыта детей в процессе совместной деятельности взрослого с детьми; - Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде с учетом состояния их здоровья. - Способствовать включению детей в систему социальных отношений в процессе игровой деятельности с детьми и взрослыми -Способствовать развитию основных плавательных движений	Душевая, коврики, чаша с водой, система вентиляции
Физкультурный зал	Праздники, досуги, развлечения, занятия, индивидуальная работа: - Формирование интереса к занятиям физической культурой, накопление и обогащение двигательного опыта детей в процессе совместной деятельности взрослого с детьми; - Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде с учетом состояния их здоровья	Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания Магнитофон Шведская стенка Ковровое покрытие

Программно-методическое обеспечение.

- 1.Т.И. Осокина «Как научить детей плавать», М., Просвещение, 1985г. Быковой А.И., Осокиной Т.И. «Перспективное планирование обучения детей плаванию».
- 2.Козак, О.Н. Большая книга игр для детей от3-7;
- 3.Осокина, Т.И. Игры и развлечения в детском саду;
- 4.Осокина, Т.И. Подвижные игры для малышей\Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. -М.: Просвещение, 1965;
- 5.Е.К. Воронова «Плавание в детском саду» Санкт-Петербург - 2003г;
- 6.«Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашкявичене Э.Й;
- 7.М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей» -2011г;
- 8.А.А.Чеменева,» Система обучения плаванию»
- 9.Н.П.Баранова «Плавание начальное обучение»-2013г.
- 10.А.Ю.Патрикеев «Игры с водой»- 2013г;
- 11.Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ, под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, А. Васильевой, М, «Мозаика синтез», 2015
- 12.Интеграция в воспитательно-образовательной работе детского сада (2-7 лет), Комарова Т. С., Зацепина М. Б., «Мозаика синтез», 2015
- 13.Гимнастика и массаж для самых маленьких. (0-3 года), Голубева Л.Г., «Мозаика синтез»,
- 14.Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет), Борисова М. М., «Мозаика синтез»,2015
- 15.Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет, Пензулаева Л. И., «Мозаика синтез»,2015
- 16.Сборник подвижных игр (2-7 лет), Степаненкова Э. Я., «Мозаика синтез»,2015
- 17.Физическая культура в детском саду. (3-4 года), Пензулаева Л. И., «Мозаика синтез»,2015
- 18.Физическая культура в детском саду. (4-5 лет). Средняя группа, Пензулаева Л. И., «Мозаика синтез»,2015
- 19.Физическая культура в детском саду. (5-6 лет). Старшая группа, Пензулаева Л. И., «Мозаика синтез»,2015
- 20.Физическая культура в детском саду. (6-7 лет). Подготовительная к школе группа, Пензулаева Л. И., «Мозаика синтез»,2015
- 21.Физическое воспитание детей 2-7 лет: Развёрнутое перспективное планирование по программе под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой, Анисимова Т.Г., «Учитель»

Физкультурно- оздоровительная работа на летний период.

Физкультурно - оздоровительная работа на летний период младший возраст.

Июнь.

Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья;
- создание условий для реализации двигательной активности;
- обеспечение физического и психического благополучия;

1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
<p>Вводная часть: ходьба и бег за инструктором.</p> <p>Ору:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.) 2. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.) 3. «Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперёд-назад – 3-4 взмаха. 4. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п. (3-4р.) 5. «Моем носики» – и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову 	<p>Вводная часть: Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с).</p> <p>Ору:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Маленькие – большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.). 2.«Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4р.). 3.«Моем носики» - см. занятия 1-6 4.«зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 	<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p> <p>Ору:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.) 2.«Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание (4-5р.). 3.«Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4р.). 4.«Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть – полный выдох, выпрямиться (4р.). 5.«Я плыву» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук 	<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p> <p>Ору:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Моем носики» - см. зан. 1-6. 2.«Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать вдох, присесть, крепко обхватив руками колени и опустив голову, выдохнуть, вернуться в и.п. (5-6р.) 3.«Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание известным его способом (1м.) 4.«Кто выше?» - прыжки со свободным движением рук (15-20с.) 5.Ходьба.

<p>вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п.(4р.)</p> <p>6. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей согнутых в локтях рук (3-4р.).</p> <p>7. Ходьба.</p> <p>Основная часть: Игровые задания: бег и ходьба- «Кто быстрее до флажка» (кубика, кегли).» Кто быстрее принесет предмет». Прокатывание мяча- «Докати до кубика», «Прокати и догони». «Проползи и не задень» (под шнур, под дугу).</p>	<p>подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5р.)</p> <p>5.Ходьба «Лошадки».</p> <p>Основная часть: Игровые упражнения: равновесие-ходьба по мостику (по доске, по земле), по дорожке –ширина 20 см. Прыжки, подпрыгивание на месте, как зайчики, как мячики, с поворотом кругом в правую и в левую сторону. Прокатывание мяча в парах, по дорожке (из шнуров,реек,линий,начерченных на земле).</p>	<p>произвольны (20с.).</p> <p>6.Ходьба.</p> <p>Основная часть: Игровые упражнения с мячом: прокатывание мяча друг другу, «Прокати мяч по дорожке и догони», «Подбрось-поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками). Подвижные игры «Автомобили»,</p>	<p>Основная часть: Игровые задания: «Дождик см.стр.93Моргунова О.Н. «Карусели».</p>
<p>Заключительная часть; П/И «Найди свой цвет», «Воробушки и кот».</p>	<p>Заключительная часть; П/И: «Найди себе пару»,»Огуречик,огуречик..»</p>	<p>Заключительная часть: Подвижные игры «Автомобили»,</p>	<p>Заключительная часть: Подвижные игры</p>
<p>Упражнения на дыхание.</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p>

Физкультурно- оздоровительная работа на летний период младший возраст.

Июль.

Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья;
- создание условий для реализации двигательной активности;
- обеспечение физического и психического благополучия;

1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
<p>Вводная часть: ходьба и бег за инструктором.</p>	<p>Вводная часть: Ходьба в чередовании с бегом, ходьба</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p>

<p>Ору: 1. И.П.- стоя, ноги врозь, руки в стороны. Согнуть руки в локтях, вернуться в исходное положение - 8р.</p> <p>2.И.П.-стоя ноги врозь, руки впереди. «Бокс» поочерёдное сгибание рук-8раз.</p> <p>3.И.П.-наклоны вперёд с произнесением слога «Ух». Вернуться в исходное положение вдох- 4р.</p> <p>4. И.П.-о.с. присесть, руки вперёд с произнесением слога» Ах» и.п. вдох 4р.</p> <p>5.И.П,-о.с.Растирать ладшки, сделать вдох через рот, сложив губы «трубочкой «выполнить вдох – 4р.</p> <p>Основная часть:1. Ходьба и бег к игрушкам.2.Прокатывание мяча от инстр. К ребёнку.</p>	<p>па пят</p> <p>ОРУ:1. И.П.- стоя ноги вместе наклоны головой вниз, вперёд -4р.</p> <p>2.И.п.-стоя ноги врозь, руки вдоль туловища.</p> <p>Одновременные круговые движения прямыми руками назад, вперёд.</p> <p>3.» Девушка косой траву косит» повороты туловища в стороны с произнесением звука (с).</p> <p>4.» Дровосек»-наклоны туловища в низ, произнесением звука (ух).</p> <p>5.» Шарик лопнул» присесть, обхватив колени руками выдох со звуком (бах, бух).</p> <p>Основная часть:1. Прыжки на двух ногах до ориентира.2. Пролезание в воротники.</p>	<p>ОРУ:</p> <p>1. И.П.- стоя, ноги врозь, руки в стороны. Согнуть руки в локтях, вернуться в исходное положение - 8р.</p> <p>2.И.П.-стоя ноги врозь, руки впереди. «Бокс» поочерёдное сгибание рук-8раз.</p> <p>3.И.П.-наклоны вперёд с произнесением слога «Ух». Вернуться в исходное положение вдох- 4р.</p> <p>4. И.П.-о.с. присесть, руки вперёд с произнесением слога» Ах» и.п. вдох 4р.</p> <p>5.И.П,-о.с.Растирать ладшки, сделать вдох через рот, сложив губы «трубочкой «выполнить вдох – 4р.</p> <p>Основная часть: 1. Ходьба и бег к игрушкам.2. Прокатывание мяча от инстр. К ребёнку.</p>	<p>ОРУ:</p> <p>1. И.П.- стоя, ноги врозь, руки в стороны. Согнуть руки в локтях, вернуться в исходное положение - 8р.</p> <p>2.И.П.-стоя ноги врозь, руки впереди. «Бокс» поочерёдное сгибание рук-8раз.</p> <p>3.И.П.-наклоны вперёд с произнесением слога «Ух». Вернуться в исходное положение вдох- 4р.</p> <p>4. И.П.-о.с. присесть, руки вперёд с произнесением слога» Ах» и.п. вдох 4р.</p> <p>5.И.П,-о.с.Растирать ладшки, сделать вдох через рот, сложив губы «трубочкой «выполнить вдох – 4р.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1. Прыжки на двух ногах до ориентира.2. Пролезание в воротники.</p>
<p>Заключительная часть; П/И «Воробушки и кот».</p>	<p>Заключительная часть; П/И «Солнышко и дождик»</p>	<p>Заключительная часть; П/И «Воробушки и кот».</p>	<p>Заключительная часть: П/и «Воробышки и кот»</p>
<p>Упражнения на дыхание.</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p>

Физкультурно- оздоровительная работа на летний период младший возраст.

Август.

Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья;
- Освоится с водой снять чувство страха, перед новой непривычной средой.
- Научиться вдоху и выдоху.

1неделя	2неделя	3неделя	4неделя	Оборудование
<p>Вводная часть: ходьба и бег за инструктором.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1. Наклоны головы вниз-наверх. 2.» Мельница».3.» Дровосек». 4. Приседания с выпрыгиванием вверх.5.» Морская звезда» - лёжа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.</p> <p>Основная часть: Обучение дыханию.</p> <p>1. Дуть на игрушку в тазике с водой от бортика к бортику.2.Дуть на воду как на горячий чай.(Набрать воду в ладошки и сильно дуть).</p>	<p>Вводная часть: Ходьба и бег за инструктором.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1. Наклоны головы вниз-наверх. 2.» Мельница».3.» Дровосек». 4. Приседания с выпрыгиванием вверх.5.» Морская звезда» - лёжа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.</p> <p>Основная часть: Обучение дыханию.</p> <p>1. Дуть на игрушку в тазике с водой от бортика к бортику.2. Дуть на воду как на горячий чай.(Набрать воду в ладошки и сильно дуть).</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег за инструктором.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1.Наклоны головы вниз- наверх. 2.» Бокс».3.» Дедушка косой травку косит» повороты туловища в стороны с произнесением звука (с).3.» Дровосек» 4. «Шарик лопнул» Вдох присесть, обхватив колени руками- выдох с произнесением «бах»,» бух».</p> <p>Основная часть: Обучение погружению лица в воду.</p> <p>1. Вдох и выдох в воду в тазике «Пузыри». Набрать в рот воздух опустить рот, а потом нос в воду – выдох (чтобы забурлила вода). 2.В очках погружать всё лицо и делать выдох в воду.</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1.Наклоны головы вниз-наверх. 2.» Бокс».3.» Дедушка косой травку косит» повороты туловища в стороны с произнесением звука (с).3.» Дровосек» 4. «Шарик лопнул» Вдох присесть, обхватив колени руками- выдох с произнесением «бах»,» бух».</p> <p>Основная часть: Обучение погружению лица в воду.</p> <p>1. Вдох и выдох в воду в тазике «Пузыри». Набрать в рот воздух опустить рот, а потом нос в воду – выдох (чтобы забурлила вода). 2.В очках погружать всё лицо и делать выдох в воду.</p>	<p>Тазик, плавающая игрушка, очки для плавания, тонущая игрушка, коврик.</p>
<p>Заключительная часть; П/И «Дудочка» имитировать игру на</p>	<p>Заключительная часть; П/И «Дудочка» имитировать игру на</p>	<p>Заключительная часть; П/И «Море волнуется раз»</p>	<p>Заключительная часть: П/и «Море волнуется раз»</p>	

дудочке. Медленно выдыхать и сложить губы в трубочку.	дудочке. Медленно выдыхать и сложить губы в трубочку.			
Упражнения на дыхание. «Хадыхание».	Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание.	

Физкультурно- оздоровительная работа на летний период в средней группе.

Июнь.

Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья;
- создание условий для реализации двигательной активности;
- обеспечение физического и психического благополучия;

1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1. «Поплавок» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать (4-5 р).</p> <p>2.«Наклоны» - и.п.: о.с. Наклониться вперёд – выдох, выпрямиться – вдох (4-5 р).</p> <p>3.И.п.: стоя. поочерёдно поднимать прямую ногу вверх (4-5 раз каждую).</p> <p>4.«Волчок» - прыжки с поворотами (30 сек).</p> <p>5.Ходьба (20 сек).</p>	<p>Вводная часть: Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с).</p> <p>ОРУ:</p> <p>1.«Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поочерёдно взмахивать руками, имитируя движения вёсел (6 р).</p> <p>2.«Выпрыгивание с хлопками» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой (5-6 р)</p> <p>«Кроль» (20 сек).</p> <p>3.И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться,</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1.Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с).</p> <p>2.«Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 р).</p> <p>3.«Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 р).</p> <p>4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1. «Поплавок» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать (4-5 р).</p> <p>2.«Наклоны» - и.п.: о.с. Наклониться вперёд – выдох, выпрямиться – вдох (4-5 р).И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Поочерёдно поднимать прямую ногу вверх (4-5 раз каждую).</p> <p>3.«Волчок» - прыжки с поворотами (30 сек).</p> <p>4.Ходьба (20 сек).</p>

<p>Основная часть; Игровые упражнения: «Прокати и поймай» (прокатывание мяча друг другу). » Сбей кегли» (на расстоянии 2 м -6-7 метров. Бросать мяч и сбивать кегли). «Кто быстрее до флажка», с бегом.</p>	<p>заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться (4-5 р). 4.«Приседание с выдохом» - и.п.: о.с. Сделать вдох, присесть, вынося руки вперед, сидеть, задерживая дыхание 3-4 секунды, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки (6-8 р). 5.Ходьба (20 сек).</p> <p>Основная часть: 1.Игровые упражнения: прыжки на двух ногах (дистанция -3м). 2.Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.</p>	<p>туловища вправо-влево (по 5 раз). 5. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочередно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой). 6. Волчок» - прыжки с вращением (30 сек) 7. Обычная ходьба (20 сек)</p> <p>Основная часть: Игровые упражнения: прыжки на двух ногах с мячом в руках, на сигнал воспитателя присесть и прокатить мяч от одной ноги к другой. Прокатывать мяч в парах, шеренгах, между предметами; бросать мяч о землю и ловить его 2 руками.</p>	<p>Основная часть: Игровые упражнения: «Прокати и поймай» (прокатывание мяча друг другу). » Сбей кегли» (на расстоянии 2 м -6-7 метров. Бросать мяч и сбивать кегли). «Кто быстрее до флажка», с бегом.</p>
<p>Заключительная часть; П/и «Мышеловка»</p>	<p>Заключительная часть: П/И «Совушка»</p>	<p>Заключительная часть: П/И «Мышеловка»</p>	<p>Заключительная часть: П/И «Совушка»</p>
<p>Упражнения на дыхание.</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p>

Физкультурно- оздоровительная работа на летний период в средней группе.

Июль.

Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья;
- создание условий для реализации двигательной активности;
- обеспечение физического и психического благополучия;

1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p> <p>Ору: 1. И.П.- стоя, ноги врозь, руки в стороны. Согнуть руки в локтях, вернуться в исходное положение - 8р.</p> <p>2.И.П.-стоя ноги врозь, руки впереди. «Бокс» поочерёдное сгибание рук-8раз.</p> <p>3.И.П.-наклоны вперёд с произнесением слога «Ух». Вернуться в исходное положение вдох- 4р.</p> <p>4. И.П.-о.с. присесть, руки вперёд с произнесением слога» Ах» и.п. вдох 4р.</p> <p>5.И.П,-о.с.Растирать ладошки, сделать вдох через рот, сложив губы «трубочкой» «выполнить вдох – 4р.</p> <p>Основная часть; 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2.Бег змейкой между обручей.</p> <p>3.Ходьба по шнуру боком</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p> <p>ОРУ: 1. И.П.- стоя ноги вместе наклоны головой вниз, вперёд - 4р.</p> <p>2.И.п.-стоя ноги врозь, руки вдоль туловища. Одновременные круговые движения прямыми руками назад, вперёд.</p> <p>3.» Девушка косой траву косит» повороты туловища в стороны с произнесением звука (с).</p> <p>4.» Дровосек»-наклоны туловища в низ, произнесением звука (ух).</p> <p>5.» Шарик лопнул» присесть, обхватив колени руками выдох со звуком (бах, бух).</p> <p>Основная часть:1. Подбрасывание мячей вверх и</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1. И.П.- стоя, ноги врозь, руки в стороны. Согнуть руки в локтях, вернуться в исходное положение - 8р.</p> <p>2.И.П.-стоя ноги врозь, руки впереди. «Бокс» поочерёдное сгибание рук-8раз.</p> <p>3.И.П.-наклоны вперёд с произнесением слога «Ух». Вернуться в исходное положение вдох- 4р.</p> <p>4. И.П.-о.с. присесть, руки вперёд с произнесением слога» Ах» и.п. вдох 4р.</p> <p>5.И.П,-о.с.Растирать ладошки, сделать вдох через рот, сложив губы «трубочкой» «выполнить вдох – 4р.</p> <p>Основная часть: 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2.Бег змейкой между обручей.</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1. И.П.- стоя ноги вместе наклоны головой вниз, вперёд - 4р.</p> <p>2.И.п.-стоя ноги врозь, руки вдоль туловища. Одновременные круговые движения прямыми руками назад, вперёд.</p> <p>3.» Девушка косой траву косит» повороты туловища в стороны с произнесением звука (с).</p> <p>4.» Дровосек»-наклоны туловища в низ, произнесением звука (ух).</p> <p>5.» Шарик лопнул» присесть, обхватив колени руками выдох со звуком (бах, бух).</p> <p>Основная часть:</p> <p>1.Подбрасывание мячей вверх и</p>

приставным шагом.	ловля после удара о землю. 2.Перебрасывание мячей друг другу.	3.Ходьба по шнуру боком приставным шагом.	ловля после удара о землю. 2.Перебрасывание мячей друг другу.
Заключительная часть; П/И «Мышеловка»	Заключительная часть: П/И «Мой весёлый звонкий мяч»	Заключительная часть: П/И «Мышеловка»	Заключительная часть: П/И «Мой весёлый звонкий мяч»
Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание.

Физкультурно- оздоровительная работа на летний период средний возраст.

Август.

Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья;
- Освоится с водой снять чувство страха, перед новой непривычной средой.
- Научиться вдоху и выдоху.
- Погружению лица в воду.

1неделя	2неделя	3неделя	4неделя	Оборудовани е
<p>Вводная часть: ходьба и бег за инструктором.</p> <p>Ору:</p> <p>1. Наклоны головы вниз-наверх. 2.»Мельница».3Дровосек».4.Приседания с выпрыгиванием вверх. 5.» Морская звезда» - лёжа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. 6. Медуза» сед ноги врозь с наклоном вперёд до касания руками стопы.</p>	<p>Вводная часть: Ходьба и бег за инструктором.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1. Наклоны головы вниз-наверх. 2.» Мельница».3.» Дровосек».4. Приседания с выпрыгиванием вверх.5.» Морская звезда» - лёжа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. 6.» Медуза» сед ноги врозь с наклоном вперёд до касания</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег за инструктором.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1.Наклоны головы вниз-наверх. 2.» Бокс».3.» Дедушка косой травку косит» повороты туловища в стороны с произнесением звука (с).3.» Дровосек» 4. «Шарик лопнул» Вдох присесть, обхватив колени руками-выдох с произнесением</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1.Наклоны головы вниз-наверх. 2.» Бокс».3.» Дедушка косой травку косит» повороты туловища в стороны с произнесением звука (с).3.» Дровосек» 4. «Шарик лопнул» Вдох присесть, обхватив колени руками- выдох с произнесением «бах»,»</p>	Тазик, плавающая игрушка, очки для плавания, тонущая игрушка, коврик.

<p>Основная часть: Обучение дыханию.</p> <p>1. Дуть на игрушку в тазике с водой от бортика к бортику.2.Дуть на воду как на горячий чай.(Набрать воду в ладошки и сильно дуть).</p>	<p>руками стопы.</p> <p>Основная часть: Обучение дыханию.</p> <p>1. Дуть на игрушку в тазике с водой от бортика к бортику.2. Дуть на воду как на горячий чай. (Набрать воду в ладошки и сильно дуть).</p>	<p>«бах»,» бух». 5.» Медуза» сед ноги врозь с наклоном вперёд до касания руками стопы.</p> <p>Основная часть: Обучение погружению лица в воду.</p> <p>1. Вдох и выдох в воду в тазике «Пузыри». Набрать в рот воздух опустить рот, а потом нос в воду – выдох (чтобы забурлила вода). 2.В очках погружать всё лицо и делать выдох в воду.</p>	<p>бух».5.» Медуза» сед ноги врозь с наклоном вперёд до касания руками стопы.</p> <p>Основная часть: Обучение погружению лица в воду.</p> <p>1. Вдох и выдох в воду в тазике «Пузыри». Набрать в рот воздух опустить рот, а потом нос в воду – выдох (чтобы забурлила вода). 2.В очках погружать всё лицо и делать выдох в воду.</p>	
<p>Заключительная часть; П/И «Дудочка» имитировать игру на дудочке. Медленно выдыхать и сложить губы в трубочку.</p>	<p>Заключительная часть; П/И «Дудочка» имитировать игру на дудочке. Медленно выдыхать и сложить губы в трубочку.</p>	<p>Заключительная часть; П/И «Море волнуется раз»</p>	<p>Заключительная часть: П/и «Море волнуется раз»</p>	
<p>Упражнения на дыхание. «Хадыхание».</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p>	

Физкультурно- оздоровительная работа на летний период в старшей группе.

Июнь.

Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья;
- создание условий для реализации двигательной активности;
- обеспечение физического и психического благополучия;

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.	Вводная часть: Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по	Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.	Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.

<p>ОРУ:</p> <p>1. «Поплавок» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать (4-5 р).</p> <p>2.«Наклоны» - и.п.: о.с. Наклониться вперёд – выдох, выпрямиться – вдох (4-5 р). И.п.: стоя, руки в упоре сзади. Поочередно поднимать прямую ногу вверх(4-5 раз каждую).</p> <p>3.«Волчок» - прыжки с поворотами (30 сек).</p> <p>4.Ходьба (20 сек).</p> <p>Основная часть; Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между предметами, поставленными в один ряд (кегли, мячи). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	<p>ОРУ:</p> <p>1.«Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поочередно взмахивать руками, имитируя движения вёсел (6 р).</p> <p>2.«Выпрыгивание с хлопками»- и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой (5-6 р)</p> <p>3И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться (4-5 р).</p> <p>4.«Приседание с выдохом» - и.п.: о.с. Сделать вдох, присесть, вынося руки вперёд, сидеть, задерживая дыхание3-4 секунды, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки (6-8 р).</p> <p>5.Ходьба (20 сек).</p> <p>Основная часть: Игровые упражнения Перебрось-поймай» (перебрасывание мяча друг другу). «Достань до колокольчика(мяча)», дети с разбега подпрыгивают вверх и стараются дотронуться до колокольчика.</p>	<p>ОРУ:</p> <p>1.«Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 р).</p> <p>2«Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдоха счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 р).</p> <p>3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).</p> <p>4. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочередно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).</p> <p>5.«Волчок» - прыжки с вращением (30 сек).</p> <p>6. Обычная ходьба (20 сек)</p> <p>Основная часть: Игровые упражнения: Ходьба по лабиринту. Бросание мяча в корзину. «Пас друг другу». «Отбей волан».</p>	<p>ОРУ:</p> <p>1. «Чайки над морем» - и.п.: о.с. По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы (20 сек).</p> <p>2.«Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (15 сек).</p> <p>3.«Лягушата» - прыжки на полусогнутых ногах, руки приподняты вверх, согнуты в локтях, пальцы раздвинуты (2 раза по 15 сек).</p> <p>4.Упражнение на дыхание – и.п.: о.с. 1-присесть, одновременно делая вдох,2-3сидеть, задерживая дыхание,4-встать, делая выдох (6-8 р).</p> <p>5.Ходьба (20 сек).</p> <p>Основная часть: Игровые упражнения: Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, на двух ногах. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.</p>
---	--	---	---

Заключительная часть; « У кого мяч»	Заключительная часть: П/И «Удочка»	Заключительная часть: П/И « У кого мяч»	Заключительная часть: П/И « Удочка»
Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание.

Физкультурно- оздоровительная работа на летний период в старшей группе.

Июль.

Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья;
- создание условий для реализации двигательной активности;
- обеспечение физического и психического благополучия;

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p> <p>Ору:</p> <p>1. И.П.- стоя, ноги врозь, руки в стороны. Согнуть руки в локтях, вернуться в исходное положение - 8р.</p> <p>2.И.П.-стоя ноги врозь, руки впереди. «Бокс» поочерёдное сгибание рук-8раз.</p> <p>3.И.П.-наклоны вперёд с произнесением слога «Ух». Вернуться в исходное положение вдох- 4р.</p> <p>4. И.П.-о.с. присесть, руки вперёд с произнесением слога» Ах» и.п. вдох 4р.</p> <p>5.И.П,-о.с.Растирать ладонки, сделать вдох через рот,</p>	<p>Вводная часть: Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>ОРУ:1. И.П.- стоя ноги вместе наклоны головой вниз, вперёд - 4р.</p> <p>2.И.п.-стоя ноги врозь, руки вдоль туловища. Одновременные круговые движения прямыми руками назад, вперёд.</p> <p>3.» Девушка косой траву косит» повороты туловища в стороны с произнесением звука (с).</p> <p>4.» Дровосек»-наклоны туловища в низ, произнесением звука (ух).</p> <p>5.» Шарик лопнул» присесть, обхватив колени руками выдох со звуком (бах, бух).</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1. И.П.- стоя, ноги врозь, руки в стороны. Согнуть руки в локтях, вернуться в исходное положение - 8р.</p> <p>2.И.П.-стоя ноги врозь, руки впереди. «Бокс» поочерёдное сгибание рук-8раз.</p> <p>3.И.П.-наклоны вперёд с произнесением слога «Ух». Вернуться в исходное положение вдох- 4р.</p> <p>4. И.П.-о.с. присесть, руки вперёд с произнесением слога» Ах» и.п. вдох 4р.</p> <p>5.И.П,-о.с.Растирать ладонки, сделать вдох через рот, сложив</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p> <p>ОРУ: 1. И.П.- стоя, ноги врозь, руки в стороны. Согнуть руки в локтях, вернуться в исходное положение - 8р.</p> <p>2.И.П.-стоя ноги врозь, руки впереди. «Бокс» поочерёдное сгибание рук-8раз.</p> <p>3.И.П.-наклоны вперёд с произнесением слога «Ух». Вернуться в исходное положение вдох- 4р.</p> <p>4. И.П.-о.с. присесть, руки вперёд с произнесением слога» Ах» и.п. вдох 4р.</p> <p>5.И.П,-о.с.Растирать ладонки, сделать вдох через рот, сложив губы «трубочкой «выполнить</p>

сложив губы «трубочкой» «выполнить вдох – 4р. Основная часть; 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд змейкой. 2.Перебрасывание мячей в шеренгах друг,другу. 3.Ходьба по канату боком, приставным шагом.	Основная часть: 1. Пролезание под дугами. 2.Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места. 3.Забрасывание мяча в кольцо.	губы «трубочкой» «выполнить вдох – 4р. Основная часть; 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд змейкой. 2.Перебрасывание мячей в шеренгах друг, другу. 3.Ходьба по канату боком, приставным шагом.	вдох – 4р. Основная часть: 1. Пролезание под дугами. 2.Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места. 3.Забрасывание мяча в кольцо.
Заключительная часть; П/и «Найди пару»	Заключительная часть: П/И «Мышеловка»	Заключительная часть: П/И «Найди пару»	Заключительная часть: П/И «Мышеловка»
Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание.

Физкультурно- оздоровительная работа на летний период старший – подготовительный возраст.

Август.

Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья;
- Освоится с водой снять чувство страха, перед новой непривычной средой.
- Научиться вдоху и выдоху.
- Погружению лица в воду.

1неделя	2неделя	3неделя	4неделя	Оборудование
Вводная часть: ходьба и бег за инструктором. Ору: 1. Наклоны головы вниз-наверх. 2.»Мельница».3.»Дровосек». 4.Приседания с выпрыгиванием вверх. 5.» Морская звезда» - лёжа на	Вводная часть: Ходьба и бег за инструктором. ОРУ: 1. Наклоны головы вниз-наверх. 2.» Мельница».3.» Дровосек». 4. Приседания с выпрыгиванием вверх.5.» Морская звезда» - лёжа на	Вводная часть: ходьба и бег за инструктором. ОРУ: 1.Наклоны головы вниз-наверх. 2.» Бокс».3.» Дедушка косой травку косит» повороты туловища в стороны с	Вводная часть: ходьба и бег в чередовании. ОРУ: 1.Наклоны головы вниз-наверх. 2.» Бокс».3.» Дедушка косой травку косит» повороты туловища в стороны с	Тазик, плавающая игрушка, очки для плавания, тонущая игрушка, коврик.

<p>животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.</p> <p>6. Медуза» сед ноги врозь с наклоном вперёд до касания руками стопы. 7. Имитационные движения рук кролем на груди.</p> <p>Основная часть: Обучение дыханию.</p> <p>1. Дуть на игрушку в тазике с водой от бортика к бортику. 2. Дуть на воду как на горячий чай. (Набрать воду в ладошки и сильно дуть).</p>	<p>животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. 6.» Медуза» сед ноги врозь с наклоном вперёд до касания руками стопы. 7. Имитационные движения рук кролем на груди.</p> <p>Основная часть: Обучение дыханию.</p> <p>1. Дуть на игрушку в тазике с водой от бортика к бортику. 2. Дуть на воду как на горячий чай. (Набрать воду в ладошки и сильно дуть).</p>	<p>произнесением звука (с). 3.» Дровосек» 4. «Шарик лопнул» Вдох присесть, обхватив колени руками- выдох с произнесением «бах»,» бух». 5.» Медуза» сед ноги врозь с наклоном вперёд до касания руками стопы.</p> <p>6. Имитационные движения рук кролем на груди.</p> <p>Основная часть: Обучение погружению лица в воду.</p> <p>1. Вдох и выдох в воду в тазике «Пузыри». Набрать в рот воздух опустить рот, а потом нос в воду – выдох (чтобы забурлила вода).</p> <p>2. В очках погружать всё лицо и делать выдох в воду.</p>	<p>произнесением звука (с). 3.» Дровосек» 4. «Шарик лопнул» Вдох присесть, обхватив колени руками- выдох с произнесением «бах»,» бух». 5.» Медуза» сед ноги врозь с наклоном вперёд до касания руками стопы.</p> <p>6. Имитационные движения рук кролем на груди.</p> <p>Основная часть: Обучение погружению лица в воду.</p> <p>1. Вдох и выдох в воду в тазике «Пузыри». Набрать в рот воздух опустить рот, а потом нос в воду – выдох (чтобы забурлила вода).</p> <p>2. В очках погружать всё лицо и делать выдох в воду.</p>	
<p>Заключительная часть; П/И «Дудочка» имитировать игру на дудочке. Медленно выдыхать и сложить губы в трубочку.</p>	<p>Заключительная часть; П/И «Дудочка» имитировать игру на дудочке. Медленно выдыхать и сложить губы в трубочку.</p>	<p>Заключительная часть; П/И «Море волнуется раз»</p>	<p>Заключительная часть: П/и «Море волнуется раз»</p>	
<p>Упражнения на дыхание. «Хадыхание».</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p>	

Физкультурно-оздоровительная работа на летний период в подготовительной группе.

Июнь.

Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья;
- создание условий для реализации двигательной активности;
- обеспечение физического и психического благополучия;

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p> <p>Ору:</p> <p>1. «Мельница» - круговые движения прямых рук 1-4 – вперёд, 5-8 – назад (4 р).</p> <p>2.«Я плыву» - имитация руками движений пловца способом «Кроль» на груди и на спине (по 6-8 р).</p> <p>3.Наклоны назад. И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 – правой рукой обхватить себя по поясу сзади, прогнуться назад, левую руку вытянуть за голову; 2,3 – задержаться в этом положении, глядя на потолок; 4 – вернуться в и.п. (выполнить 4-6 раз, меняя руки).</p> <p>4.«Стрела». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4 – задержать дыхание; 5-7 – выдохнуть; 8 – вдохнуть (4-5 р).</p>	<p>Вводная часть: Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по</p> <p>ОРУ:</p> <p>1.«Я плыву» - наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (6-8 р).</p> <p>2.И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р).</p> <p>3.Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 – присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2-вернуться в и.п. (6 р).</p> <p>4.И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 – плавный наклон вперёд, выдох, 4 - вернуться в и.п. – вдох (6 р).</p> <p>5.Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 – опустить голову –</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1. «Я плыву» (8-10 махов).</p> <p>2.«Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 – задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 – одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..</p> <p>3.Приседание «Поплавок» (6 р).</p> <p>4.Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 – подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 – присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 – вернуться в и.п.</p> <p>5.Ходьба</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1.Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 – согнуть левую руку к плечу; 2 – согнуть правую руку к плечу; 3 – поднять левую руку вверх; 4 – поднять правую руку вверх; 5-8 – в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).</p> <p>2.«Я плыву» (10-12 движений). Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – наклониться к левой ноге; 4 – вернуться в и.п. (5-6 р).</p> <p>3.бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).</p> <p>5.Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной</p>

<p>5.Упражнение на дыхание. И.п.: ноги в о.с., руки на поясе. 1 –вдох ртом, 2-4 – выдох носом (4 р).</p> <p>6.Произвольные прыжки (30 с).</p> <p>Основная часть; Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между предметами, поставленными в один ряд (кегли, мячи). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	<p>выдох носом (4-6 р). 6.Ходьба.</p> <p>Основная часть: Игровые упражнения «Перебрось-поймай» (перебрасывание мяча друг другу). «Достань до колокольчика(мяча)», дети с разбега подпрыгивают вверх и стараются дотронуться до колокольчика.</p>	<p>Основная часть: Игровые упражнения: Ходьба по лабиринту. Бросание мяча в корзину. «Пас друг другу». «Отбей волан».</p>	<p>стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 – вернуться в о.с., делая выдох носом (4-5 р). 6.Ходьба.</p> <p>Основная часть: Игровые упражнения: Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, на двух ногах. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.</p>
<p>Заключительная часть: «Вершки и корешки»</p>	<p>Заключительная часть: «Передача мяча в колонне»</p>	<p>Заключительная часть: «Платочек»</p>	<p>Заключительная часть: «Вершки и корешки»</p>
Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание.

Физкультурно- оздоровительная работа на летний период в подготовительной группе.

Июль.

Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья;
- создание условий для реализации двигательной активности;
- обеспечение физического и психического благополучия;

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть: ходьба и бег	Вводная часть: Ходьба в	Вводная часть: ходьба и бег в	Вводная часть: ходьба и бег в

<p>в чередовании. ОРУ:1. И.П.- стоя, ноги врозь, руки в стороны. Согнуть руки в локтях, вернуться в исходное положение - 8р. 2.И.П.-стоя ноги врозь, руки впереди. «Бокс» поочерёдное сгибание рук-8раз. 3.И.П.-наклоны вперёд с произнесением слога «Ух». Вернуться в исходное положение вдох- 4р. .4. И.П.-о.с. присесть, руки вперёд с произнесением слога» Ах» и.п. вдох 4р. 5.И.П,-о.с.Растирать ладонки, сделать вдох через рот, сложив губы «трубочкой» «выполнить вдох – 4р.</p> <p>Основная часть; 1. Перебрасывание мячей друг, другу двумя способами. 2.Ведение мяча двумя руками. 3.Забрасывание в корзину. 4.» Мяч водящему»</p>	<p>чередовании с бегом, ходьба по ОРУ: 1. И.П.- стоя ноги вместе наклоны головой вниз, вперёд - 4р. 2.И.п.-стоя ноги врозь, руки вдоль туловища. Одновременные круговые движения прямыми руками назад, вперёд. 3.» Девушка косой траву косит» повороты туловища в стороны с произнесением звука (с). 4.» Дровосек»-наклоны туловища в низ, произнесением звука (ух). 5.» Шарик лопнул» присесть, обхватив колени руками выдох со звуком (бах, бух).</p> <p>Основная часть: 1.Ходьба по канату боком, приставным шагом. 2.Прыжки через скакалку. 3.Прокатывание обруча друг, другу. 4.Игра в резиночку.</p>	<p>чередовании. ОРУ:1. И.П.- стоя, ноги врозь, руки в стороны. Согнуть руки в локтях, вернуться в исходное положение - 8р. 2.И.П.-стоя ноги врозь, руки впереди. «Бокс» поочерёдное сгибание рук-8раз. 3.И.П.-наклоны вперёд с произнесением слога «Ух». Вернуться в исходное положение вдох- 4р. .4. И.П.-о.с. присесть, руки вперёд с произнесением слога» Ах» и.п. вдох 4р. 5.И.П,-о.с.Растирать ладонки, сделать вдох через рот, сложив губы «трубочкой» «выполнить вдох – 4р.</p> <p>Основная часть: 1. Перебрасывание мячей друг, другу двумя способами. 2.Ведение мяча двумя руками. 3.Забрасывание в корзину. 4.» Мяч водящему»</p>	<p>чередовании. ОРУ:1. И.П.- стоя, ноги врозь, руки в стороны. Согнуть руки в локтях, вернуться в исходное положение - 8р. 2.И.П.-стоя ноги врозь, руки впереди. «Бокс» поочерёдное сгибание рук-8раз. 3.И.П.-наклоны вперёд с произнесением слога «Ух». Вернуться в исходное положение вдох- 4р. .4. И.П.-о.с. присесть, руки вперёд с произнесением слога» Ах» и.п. вдох 4р. 5.И.П,-о.с.Растирать ладонки, сделать вдох через рот, сложив губы «трубочкой» «выполнить вдох – 4р.</p> <p>Основная часть: 1.Ходьба по канату боком, приставным шагом. 2.Прыжки через скакалку. 3.Прокатывание обруча друг, другу. 4.Игра в резиночку.</p>
<p>Заключительная часть: «Удочка»</p>	<p>Заключительная часть: «Передача мяча в колонне»</p>	<p>Заключительная часть: «Платочек»</p>	<p>Заключительная часть: «Удочка»</p>
<p>Упражнения на дыхание.</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p>

Физкультурно- оздоровительная работа на летний период подготовительный возраст.

Август.

Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья;
- Освоится с водой снять чувство страха, перед новой непривычной средой.
- Научиться вдоху и выдоху.
- Погружению лица в воду.

1неделя	2неделя	3неделя	4неделя	Оборудование
<p>Вводная часть: ходьба и бег за инструктором.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1. Наклоны головы вниз-наверх. 2.»Мельница».3.Дровосек». 4.Приседания с выпрыгиванием вверх. 5.» Морская звезда» - лёжа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. 6. Медуза» сед ноги врозь с наклоном вперёд до касания руками стопы.7. Имитационные движения рук кролем на груди.</p> <p>Основная часть: Обучение дыханию.</p> <p>1. Дуть на игрушку в тазике с водой от бортика к бортику.2.Дуть на воду как на горячий чай.(Набрать воду в ладошки и сильно дуть).</p>	<p>Вводная часть: Ходьба и бег за инструктором.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1. Наклоны головы вниз-наверх. 2.» Мельница».3.» Дровосек». 4. Приседания с выпрыгиванием вверх.5.» Морская звезда» - лёжа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. 6.» Медуза» сед ноги врозь с наклоном вперёд до касания руками стопы. 7.Имитационные движения рук кролем на груди.</p> <p>Основная часть: Обучение дыханию.</p> <p>1. Дуть на игрушку в тазике с водой от бортика к бортику.2. Дуть на воду как на горячий чай. (Набрать воду в ладошки и</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег за инструктором.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1.Наклоны головы вниз-наверх. 2.» Бокс».3.» Дедушка косой травку косит» повороты туловища в стороны с произнесением звука (с).3.» Дровосек» 4. «Шарик лопнул» Вдох присесть, обхватив колени руками-выдох с произнесением «бах»,» бух». 5.» Медуза» сед ноги врозь с наклоном вперёд до касания руками стопы. 6.Имитационные движения рук кролем на груди.</p> <p>Основная часть: Обучение погружению лица в воду.</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег в чередовании.</p> <p>ОРУ:</p> <p>1.Наклоны головы вниз-наверх. 2.» Бокс».3.» Дедушка косой травку косит» повороты туловища в стороны с произнесением звука (с).3.» Дровосек» 4. «Шарик лопнул» Вдох присесть, обхватив колени руками- выдох с произнесением «бах»,» бух».5.» Медуза» сед ноги врозь с наклоном вперёд до касания руками стопы. 6.Имитационные движения рук кролем на груди.</p> <p>Основная часть: Обучение погружению лица в воду.</p>	<p>Тазик, плавающая игрушка, очки для плавания, тонущая игрушка, коврик.</p>

	сильно дуть).	1. Вдох и выдох в воду в тазике «Пузыри». Набрать в рот воздух опустить рот, а потом нос в воду – выдох (чтобы забурлила вода). 2. В очках погружать всё лицо и делать выдох в воду.	1. Вдох и выдох в воду в тазике «Пузыри». Набрать в рот воздух опустить рот, а потом нос в воду – выдох (чтобы забурлила вода). 2. В очках погружать всё лицо и делать выдох в воду.	
Заключительная часть; П/И «Дудочка» имитировать игру на дудочке. Медленно выдыхать и сложить губы в трубочку.	Заключительная часть; П/И «Дудочка» имитировать игру на дудочке. Медленно выдыхать и сложить губы в трубочку.	Заключительная часть; П/И «Море волнуется раз»	Заключительная часть: П/и «Море волнуется раз»	
Упражнения на дыхание. «Хадыхание».	Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание.	Упражнения на дыхание.	