

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 28. 08. 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ «ЦРР –  
детский сад № 67»  
Н.Н. Алефиренко/  
«03» сентября 2018 г.



**Рабочая программа  
по обучению детей плаванию  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Центр развития ребенка – детский сад № 67»  
г. Уссурийска Уссурийского городского округа**

**Программу составила:**  
Савчук Татьяна Валентиновна,  
инструктор по физической культуре (бассейн)

**Аннотация**  
**к рабочей программе инструктора по физической культуре (бассейн)**  
**Савчук Татьяны Валентиновны**

Рабочая программа является нормативно-управленческим документом, определяющим комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание образования, планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры дошкольного образования), особенности организации воспитательно-образовательного процесса.

Данная программа - локальный акт дошкольного образовательного учреждения, разработанный на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «ЦРР – детский сад № 67» г. Уссурийска Уссурийского городского округа, является основным инструментом, обеспечивающим реализацию образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы дошкольного образования. Программа предназначена для осуществления разноплановой образовательной деятельности по физическому развитию с воспитанниками дошкольных групп от 4 до 7 лет.

**Нормативная база для разработки рабочей программы:**

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Федеральный государственный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155;
- СанПиН 2.4.1.3049-13;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Устав МБДОУ «ЦРР – детский сад № 67» г. Уссурийска Уссурийского городского округа;
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «ЦРР – детский сад № 67» г. Уссурийска Уссурийского городского округа.

**Цель программы:** формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

**Реализация данной цели связана с решением следующих задач:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей
- овладение основными двигательными режимами - формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- развитие творческих способностей детей

**Программа направлена на:**

- создание условий развития ребенка с 4 до 7 лет, открывающих возможности для физического развития воспитанников,
- развития основных физических качеств, оздоровления воспитанников, повышения резервов внутреннего состояния организма,
- на создание развивающей образовательной среды.
- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, плавании.

#### **Структура Рабочей программы:**

- Целевой раздел Рабочей программы определяет цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, значимые для разработки программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста, планируемые результаты освоения Программы в виде целевых ориентиров, педагогический мониторинг.
- Содержательный раздел Рабочей программы включает:
  - описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие»;
  - вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы;
  - особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик;
  - способы и направления поддержки детской инициативы;
  - взаимодействие с детьми;
  - взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями дошкольников;
  - взаимодействие с педагогами дошкольного учреждения

**Организационный раздел** рабочей программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей программы:

- психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка
- организацию развивающей предметно-пространственной среды
- планирование образовательной деятельности (объем образовательной нагрузки, планирование образовательной деятельности, планирование досуговой деятельности)
- двигательный и оздоровительный режим
- перечень литературных источников (методическое обеспечение)

Срок реализации Рабочей программы-1 учебный год.

## Содержание рабочей программы инструктора по физической культуре

| Содержание  | Страницы |
|---|----------|
| <b>1. Целевой раздел</b>  |          |
| 1.1. Пояснительная записка.....   | 4        |
| 1.1.1. Цели и задачи Программы.....   | 5        |
| 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы .....  | 6        |
| 1.1.3. Значимые для разработки Программы характеристики, в том числе характеристики возрастных возможностей детей дошкольного возраста.....                     | 11       |
| 1.2. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы.....  | 15       |
| 1.3. Планируемые результаты освоения Программы. ....  | 18       |
| 1.4. Оценка индивидуального развития ребенка. Педагогическая диагностика (мониторинг) достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы..... | 21       |
| <b>2. Содержательный раздел</b>   |          |
| 2.1. Общие сведения.....  | 22       |
| 2.2. Образовательная деятельность по реализации образовательной области «Физическое развитие» (средняя группа).....   | 23       |
| 2.3. Образовательная деятельность по реализации образовательной области «Физическое развитие» (старшая группа).....   | 38       |
| 2.4. Образовательная деятельность по реализации образовательной области «Физическое развитие» (подготовительная группа).....                                    | 58       |
| 2.5. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы .....   | 84       |
| 2.6. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....  | 88       |
| 2.7. Взаимодействие с детьми  | 90       |
| 2.8. Взаимодействие с семьями дошкольников .....  | 92       |
| 2.9. Взаимодействие с педагогами.....   | 95       |
| <b>3. Организационный раздел.....</b>   |          |

|      |  |     |
|------|--|-----|
| 3.1. | Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка..... | 98  |
| 3.2. | Организация образовательной деятельности.....                          | 99  |
| 3.3. | Методическое обеспечение.....  | 100 |

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Сохранение здоровья детей дошкольного возраста можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Дошкольный возраст является базисным в формировании у человека физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования, на основе Федерального государственного стандарта дошкольного образования, с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб, «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014.

Данная программа является основным инструментом, обеспечивающим реализацию образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы дошкольного образования. В программе сформулированы и конкретизированы задачи по плаванию для детей средней, старшей и подготовительной к школе групп.

#### Нормативная база для разработки рабочей программы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Федеральный государственный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- Устав
- Основная образовательная программа

Рабочая программа построена на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов двигательной деятельности в дошкольном учреждении, возрастных особенностей детей.

Организация образовательной деятельности с дошкольниками регламентируется учебным планом, годовым календарным учебным графиком, расписанием непосредственно-образовательной деятельности.

### **1.1.1.Цели и задачи программы**

#### **Цели и задачи реализации ООП**

**Цель реализации программы** - разностороннее и целостное развитие ребенка, обеспечение формирования общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств посредством проектирования социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности

#### **Задачи реализации ООП**

- Обеспечить охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоциональное благополучие.
- Создать благоприятные условия для развития интеллектуальных и творческих возможностей детей, для формирования предпосылок к учебной деятельности
- Обеспечить равный доступ к образованию всех воспитанников детского сада с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.
- Формировать интеллектуальный потенциал детей, развивать познавательную активность, любознательность, стремление к самостоятельному познанию и размышлению через реализацию современных образовательных технологий и вариативного программно-методического комплекта.
- Синхронизировать процессы обучения и воспитания, сделать их взаимодополняющими, обогащающими физическое, социально-личностное, интеллектуальное и художественно-эстетическое развитие детей.

#### **Цель рабочей программы:**

формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

#### **Реализация данной цели связана с решением следующих задач:**

- Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей
- научиться ориентироваться, развивать реакцию, коммуникативные качества, управлять собственным телом.
- воспитание таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, сила воли.
- формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- развивать творческие способности детей;
- развивать инициативность и самостоятельность.

#### **Рабочая программа направлена:**

- на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; условий развития ребенка с 4 до 7 лет, открывающих возможности для физического развития воспитанников;

- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей;
- развития основных физических качеств, оздоровления воспитанников, повышения резервов внутреннего состояния организма;
- на создание развивающей физкультурно-оздоровительной образовательной среды;
- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, плавании.

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

В качестве подходов к формированию Программы выступают ценностно-целевые установки, которые сводятся к следующему:

1. субъектно-деятельностный подход, признающий за ребенком активность, самостоятельность, инициативность, избирательность, творчество, стремление к сотрудничеству и взаимодействию в детских видах деятельности (культурных практиках);
2. гуманитарный феноменологический подход, определяющий характерные черты и проявления дошкольного детства XXI века);
3. личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка. Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие. Исходит из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития;
4. культурологический подход, ориентированный на широкое включение в содержание образовательной художественной культуры.

### Принципы ООП детского сада

- **Поддержка разнообразия детства.** Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределённостью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения. Образовательная деятельность в Программе выстраивается с учётом региональной специфики, корпоративного духа, социокультурной ситуации развития каждого ребёнка.
- **Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека** самоценность детства – понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства, обогащение (амплификацию) детского

развития).

- **Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей.** Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка; доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в дошкольном учреждении, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

- **Развивающее вариативное образование.** Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребёнку через различные виды деятельности с учётом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учётом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребёнка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей

- **Индивидуализация образования.** Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования. Для реализации этого принципа необходимо регулярное наблюдение за развитием ребёнка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребёнку в сложных ситуациях; предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребёнка.

- **Содействие и сотрудничество детей и взрослых,** признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игровой деятельности, разноплановой образовательной деятельности, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, своё мнение, занимать позицию и отстаивать её, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

- **Возрастная адекватность образования.** Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности, опираясь на особенности возраста и задачи развития. Которые должны быть решены в дошкольном возрасте.

- **Сотрудничество с семьей.** Сотрудничество, кооперация с семьёй, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учёт в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной Программы. Сотрудники организации должны иметь представления об условиях жизни ребёнка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьёй как в содержательном, так и в организационных планах.

- **Сетевое взаимодействие с организациями социализации образования,** охраны здоровья и другими партнёрами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а так же использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.

- **Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.** В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные



взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

- **Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.** Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых дошкольное учреждение разработало свою основную образовательную программу и которые являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. За детским садом остается право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

- **Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.** В основу положена идея интеграции содержания разных образовательных областей вокруг единой, общей темы, которая на определенное время (дни, недели) становится объединяющей. Выбор темы учитывает интересы детей, задачи развития и воспитания, текущие явления и яркие события.

**В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования Программа также реализует принципы формирования образовательного пространства и реализации образовательной деятельности, связанные с переносом их из задач дошкольного образования:**

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания программ и организационных форм дошкольного образования, возможность формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- комплексно-тематическое построение образовательной деятельности – использование разнообразных форм работы с детьми, обусловленных возрастными особенностями дошкольников
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- поддержка творческой и социальной успешности ребенка;
- здоровьесберегающее сопровождение ребенка в образовательном процессе;
- продуктивность образования (ориентация на создание детско-взрослых образовательных продуктов);
- проектный подход к организации образовательной деятельности разных видов и культурных практик
- комплексность коррекционной работы, предполагающая интеграцию усилий разных специалистов.

### **Принципы физического развития**

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к воспитателю по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию.

В физическом воспитании наряду общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и

т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Основные из этих принципов:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение непосредственно образовательной деятельности;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

### **Общепедагогические принципы:**

- Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям, плаванию и подвижным играм.
- Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима.
- Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.
- Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания.
- Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.
- Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.
- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.
- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков);
- принцип воспитывающего обучения (в процессе НОД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества);
- принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит)
- принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха);
- принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении);
- принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической

подготовленности; постепенность усложнения упражнений);

- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки);
- принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания);
- принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности).

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

### 1.1.3. Значимые характеристики для разработки программы

#### Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста.

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности контингента воспитанников дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

| Возрастной период                   | Характеристика возрастных особенностей развития дошкольников  |
|-------------------------------------|---|
| <b>4-5 лет<br/>(средняя группа)</b> | <p>В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних —107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет– 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять—17,8 кг и 17,5 кг соответственно.</p> <p>При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.</p> <p>При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.</p> <p><b>Опорно-двигательный аппарат.</b> Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также</p> |

постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

**Органы дыхания.** Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

**Сердечно-сосудистая система.** Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4–5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не

|  |   |
|--|---|
|  | <p>допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.</p>   |
| <p><b>5-6 лет<br/>(старшая группа)</b></p> | <p>Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106–107 см, а масса тела – 17–18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.</p> <p><b>Развитие опорно-двигательной системы</b> (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.</p> <p>Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.</p> <p>Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3–4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.</p> <p>Позвоночный столб ребенка 5–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.</p> <p>Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.</p> <p>У детей 5–6 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.</p> <p>В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.</p> <p><b>Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</b> К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.</p> <p>В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6–7 годам составляет 92–95 ударов в минуту.</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.</p> <p>Жизненная емкость легких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100–1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2–7 раз, а при беге – еще больше.</p>   |
| <p><b>6-7 лет</b><br/><b>(подготовительная к школе группа)</b></p> | <p>Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела.</p> <p>В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.</p> <p><b>Костно-связочный аппарат</b> ребенка, поступающего в школу, еще не сформирован. Скелет ребенка 6-7 лет содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы подвижны, легко растягиваются связки, слабее и короче, чем у взрослых, сухожилия. Вместе с тем к 7 годам начинается усиленное замещение хрящевой ткани костной. Намечается интенсивный рост трубчатых костей рук и ног, что связано с усилением функций некоторых эндокринных желез. От правильного и своевременного развития костного аппарата, связок, суставов во многом зависит форма тела. Скелет предохраняет от внешних повреждений головной и спинной мозг, внутренние органы, способствует их правильному развитию и функционированию.</p> <p><b>Развитие мышечной системы</b> 6-7 летних детей имеет свои особенности. Мышцы ребенка увеличиваются в объеме, становятся более плотными, возрастает мышечная сила. Вместе с тем мышцы развиты еще сравнительно слабо, они богаче водой и беднее белковыми веществами, жирами. В организации деятельности ребенка нужно учитывать, что отдельные группы мышц развиты неравномерно. Мышцы груди, спины, таза, рук, плеча, предплечья, ног развиваются интенсивно. А вот мелкие мышцы стопы и кисти еще далеко не совершенны</p> <p>Дыхательная система ребенка 6-7 лет еще недостаточно развита. Верхние дыхательные пути (носовые ходы, гортань, трахея, бронхи) относительно узки. Легочная ткань очень нежна. Микробы, попадающие в легкие с воздухом из-за недостаточной легочной вентиляции, быстро размножаются и вызывают различные заболевания органов дыхания. Это обуславливает более частое и поверхностное дыхание, чем у взрослого. Число дыханий в минуту — в среднем Учащается ритм дыхания еще и потому, что у детей к 6—7 годам</p> |

|   |
|---|
| увеличивается потребность в кислороде, повышенном газообмене. Так, ребенок 4—7 лет делает 23—26 дыхательных движений в минуту, в то время как взрослый ограничивается 16—18. При физических нагрузках, волнении ритм дыхания может еще значительно увеличиваться. Если при этом ребенок не приучен дышать носом (при прохождении через который воздух согревается, увлажняется и дезинфицируется), он может простудить миндалины, вдыхая холодный воздух через рот. |
|---|

К 6-7 годам значительно совершенствуется **сердечно-сосудистая система ребенка**. Утолщается мышца сердца, развиваются нервы, регулирующие ритм сердечных сокращений. Учащенное сердцебиение (ритм сокращений сердца у ребенка 6-7 лет равен 92—95 ударам в минуту, у взрослого 60—70) способствует усиленному обмену веществ, необходимому детям этого возраста. Вместе с тем ритм сокращений сердца легко нарушается, пульс его неустойчив и не всегда ритмичен; при повышенной физической нагрузке, волнении сердце быстро утомляется.

### 1.3.Целевые ориентиры

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, представляющих собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка, принятой в культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста детства: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет).

#### Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности (игре, общении, конструировании и др.);
  - способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- обладает установкой на положительное отношение к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в т. ч. веру в себя, старается разрешать конфликты;
- обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- достаточно хорошо владеет устной речью, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен принимать собственные решения, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

#### **Основные целевые ориентиры в физическом развитии ребенка:**

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика
- проявляет инициативу и самостоятельность в различных видах двигательной деятельности;
- обладает развитым воображением, которое реализуется в различных видах двигательной деятельности
- подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими и др.

| <b>Группа<br/>общеобразовательной<br/>направленности детей</b> | <b>Характеристика ориентировочных результатов образовательной деятельности в рамках образовательной области «Физическое развитие»</b>  |
|--|--|
| <b>Средняя группа</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</li> <li>• Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук;</li> <li>• Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными плавательными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;</li> <li>• Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.</li> <li>• Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</li> <li>• С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает стихи и рассказы о ЗОЖ, любит рассуждать на тему, задает вопросы, делает выводы;</li> <li>• Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания</li> <li>• Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, ее правильной организации;</li> </ul> |



|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <p><b>Старшая группа</b></p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого</li> <li>• Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, плавательных упражнений);</li> <li>• В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;</li> <li>• В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическому совершенствованию;</li> <li>• Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;</li> <li>• Имеет представления о некоторых способах плавания;</li> <li>• Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;</li> <li>• Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;</li> <li>• Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;</li> <li>• Умеет практически решать некоторые задачи ЗОЖ и безопасного поведения;</li> <li>• Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).</li> <li>•</li> </ul> |
| <p><b>Подготовительная группа</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, плавательные);</li> <li>• В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;</li> <li>• Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом.</li> <li>• Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных упражнений и игр, через движения передает своеобразие характерного образа (персонажа, животного) стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;</li> <li>• Проявляет постоянный самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</li> <li>• Имеет начальные представления о некоторых способах плавания;</li> <li>• Имеет представление о том, что такое здоровье, как поддерживать, укрепить и сохранить его.</li> <li>• Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;</li> <li>• Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (обратиться к взрослому за помощью).</li> </ul> |

|          | <b>Группа</b>                     | <b>Результаты</b>  |
|----------|-----------------------------------|--|
| <b>2</b> | <b>4-5 лет<br/>средняя группа</b> | <p align="center"><b>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;</li> <li>- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).</li> </ul> <p align="center"><b>Воспитание культурно-гигиенических навыков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;</li> <li>- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;</li> <li>- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.</li> </ul> <p align="center"><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;</li> <li>- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;</li> <li>- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;</li> <li>- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;</li> <li>- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;</li> <li>- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.</li> </ul> <p align="center"><b>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-прыгает в глубину;</li> <li>-может пробежать по бассейну медленном темпе;</li> <li>-бросает надувной мяч, стоя из-за головы, на 1 м.</li> </ul> <p align="center"><b>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;</li> <li>-бросает мяч вверх, вдаль, в цель, через сетку;</li> <li>-погружается в воду с головой;</li> <li>-выполняет 3 – 4 попеременных движения ногами вверх-вниз, сидя в воде;</li> </ul> <p align="center"><b>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-активен, с интересом участвует в подвижных играх;</li> <li>-инициативен, радуется своим успехам в плавательных упражнениях;</li> <li>-умеет самостоятельно и творчески использовать плавательные средства для игр.</li> </ul> |
| <b>3</b> | <b>5-6 лет<br/>Старшая группа</b> | <p align="center"><b>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;</li> <li>- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).</li> </ul> <p align="center"><b>Воспитание культурно-гигиенических навыков:</b></p>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;</li> <li>- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);</li> <li>- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);</li> <li>- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;</li> <li>- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;</li> <li>- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;</li> <li>- имеет представление о правилах ухода за больным.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- может прыгать в глубину;</li> <li>- умеет метать надувной мяч;</li> <li>- умеет погружаться в воду с головой, с выдохом в воду.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;</li> <li>- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;</li> <li>- умеет скользить на груди и на спине;</li> <li>- умеет плавать (произвольно) на расстояние до 10 м;</li> <li>- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в упражнениях с элементами различных техник плавания;</li> <li>- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;</li> <li>- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;</li> <li>- проявляет интерес к разным видам спорта.</li> </ul> |
|  | <p style="text-align: center;"><b>6-7 лет</b><br/><b>Подготовительная</b><br/><b>группа</b></p> | <p style="text-align: center;"><b>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;</li> <li>- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Воспитание культурно-гигиенических навыков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;</li> <li>- правильно пользуется носовым платком и расческой;</li> <li>- следит за своим внешним видом;</li> <li>- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и</li> </ul>  |

обуви.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):**

- может прыгать в воду с бортика;
- может перебрасывать мячи (игра «Водное поло»);
- бросать предметы в цель;
- плавает произвольно на расстояние 10 – 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

**Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):**

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, плавания;
  - выполняет скольжение на груди и на спине;
  - плавает с надувной игрушкой или кругом;
  - передвигается по дну бассейна на руках;
  - пытается плавать без поддержки;
- Выполняет разнообразные упражнения в воде;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
  - выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
  - следит за правильной осанкой.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

- участвует в упражнениях с элементами различных техник плавания;
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к различным видам спорта.

**1.4.Оценка индивидуального развития ребенка. Педагогическая диагностика (мониторинг) достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы**

Согласно п. 3.2.3. ФГОС ДО, при реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится

педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- Для педагогов ДОО индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); оптимизации работы с группой детей.

### **Контроль за физической подготовленностью дошкольников**

Физическая подготовленность детей определяется

- степенью сформированности двигательных умений и навыков, т.е. требованиями к элементам техники основных движений, доступными и целесообразными для детей данной возрастной группы;
- уровнем развития физических качеств и двигательных способностей (количественными показателями, свидетельствующими о развитии быстроты, силы, ловкости, выносливости);
- двигательной активностью ребёнка в течение всего времени пребывания дошкольном учреждении (с помощью комплексной оценки ДА).

#### **Диагностика физической подготовленности предусматривает:**

- Выполнение контрольных нормативов в каждой возрастной группе.
- Контроль осуществляется методом тестирования, причём на протяжении длительного периода времени (3 года – средняя, старшая, подготовительная группы) используются одни и те же тесты, чтобы проследить динамику развития ребёнка.
- Динамика показателей (положительная или отрицательная) свидетельствует об адекватности возрастных изменений и степени влияния процесса обучения.

Уровень развития физических качеств оценивается путём сравнения количественных (цифровых) показателей (м, сек, количество раз) с контрольными нормативами (региональными или федеральными) для детей данной возрастной группы.

Степень сформированности двигательных умений и навыков оценивается в баллах (приблизительно). Техника выполнения ребёнком движения примерна, вариативна и не является самоцелью в работе. Тем не менее, педагог должен отчётливо представлять себе и основу техники, и её детали, уметь грамотно показать движение, помочь освоить рациональный способ его выполнения, оценить движения каждого ребёнка, понять причину ошибок.

В соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ✓ «Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи».
- ✓ Постановление правительства Российской Федерации № 916 от 29 декабря 2001 г. «О преемственности дошкольного и начального школьного образования в предметной области «Физическая культура».

Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста проводится 2 раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Описание мониторинга в разделе Приложение.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Общие сведения

**Основная цель реализации образовательной деятельности в данной образовательной области- воспитание здорового, жизнерадостного жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.**

#### **Задачи и направления физического развития в соответствии с ФГОС ДО**

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приобретение опыта в следующих видах деятельности</li> <li>• Двигательной, направленной на развитие координации и гибкости; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук;</li> <li>• Связанных с правильным, не наносящих ущерба организму выполнения основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в стороны)</li> </ul> | Формирование начальных представлений о некоторых видах плавания, овладение подвижными играми с правилами   |
|   | Становление целенаправленности саморегуляции в двигательной сфере  |
|   | Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и т.д.) |

#### **Задачи и направления физического развития в соответствии с методикой физического развития**

| <b>Оздоровительные задачи:</b>   | <b>Воспитательные задачи:</b>  | <b>Образовательные задачи:</b>  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование правильной осанки (своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата, формирование изгибов позвоночника, развитие свода стопы, укрепление связочно-суставного аппарата)</li> <li>• Развитие гармоничного телосложения;</li> <li>• Развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях</li> <li>• Воспитание умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>• Приобретение грации, пластичности, выразительности движений;</li> <li>• Воспитание самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>• Развитие психофизических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, глазомера, ловкости);</li> <li>• Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений)</li> </ul> |

Цель, задачи и конкретное содержание образовательной деятельности по образовательной области определяются целями и задачами Программы с

учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и реализуются:

- в процессе организованной образовательной деятельности с детьми (НОД),
- в ходе режимных моментов,
- в процессе самостоятельной деятельности детей в различных видах детской деятельности и во взаимодействии со взрослыми и сверстниками,
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации Программы.

## 2.2. Содержание образовательной деятельности

### Средняя группа

|  |  |
|--|--|
| <p>Задачи образовательной деятельности</p>     | <p>Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни</p> <p>Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).</p>  |
| <p>Содержание образовательной деятельности</p> | <p style="text-align: center;"><b>Двигательная деятельность.</b></p> <p><b>Порядковые упражнения.</b> Построение в колонну по одному. Перестроения из колонны по одному в круг. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Традиционные четырехчастные <b>общеразвивающие упражнения</b> с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.</p> <p><b>Основные движения:</b> Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники</p> <p><b>Подводящие упражнения.</b></p> <p><b>Ходьба</b> с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). <b>Бег.</b> Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, со сменой ведущего и темпа</p> <p><b>Бросание, ловля, метание.</b> Ловля мяча с расстояния 1,5 м</p> <p><b>Подвижные игры:</b> правила; функции водящего.</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Игры с элементами соревнования.</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, ходьба по дну руками вперед – назад; игры в воде («Цапля», «Дровосек в воде», «Карусель», «Покажи пятки», «Катание на кругах»)</p> <p><b>Ритмические движения:</b> разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.</p> |
|--|---|

### Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре

сентябрь

| Содержание организованной образовательной деятельности   |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| Темы<br>Этапы занятия  | 1-я неделя   | 2-я неделя  | 3-я неделя  | 4-я неделя   |
| <p><b>Задачи:</b> Знакомить со свойствами воды, воспитывать эмоционально – положительное отношение к занятиям.</p> <p>Учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих в лицо; учить, не вытирать их руками, воспитывать эмоционально – положительное отношение к занятиям.</p> <p>Воспитывать интерес к выполнению упражнений.</p> <p>Учить выполнять более энергичные прыжки, упражнять в умении выполнять движения в круге, отходя от бортика; воспитывать желание заниматься.</p> |  |   |   |  |
| <b>Вводная часть</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычная ходьба, легкий бег.</li> <li>2. «Нам скользко» - ходьба со скольжением ног по полу, руки на поясе.</li> <li>3. «Мячики». И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, шесть – восемь подпрыгиваний.</li> <li>4. «Шагают наши ножки» - ходьба по дорожке в бассейн.</li> <li>5. «Поймай дождик». И.п. – ноги слегка расставлены, руки поднять вверх, покачивая кистями опустить вниз.</li> <li>6. «Пружинки». И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе</li> <li>7. «Мячики» – И.п. – ноги расставлены, руки на поясе, шесть - восемь подпрыгиваний.</li> </ol> |   |   |  |
| <b>Основные виды движений</b>  | Ходьба около бортика, держась за поручень, - «Мы гуляем».  | Ходьба около бортика, держась за поручень, - «Мы гуляем». | Ходьба по бассейну, держась за бортик. «Дождик» - выливание | Держась одной рукой за бортик другой делать волны. |



|                       |  |   |  |  |
|-----------------------|--|---|--|--|
|                       | «Дождик» - дети набирают в ладони воду и выливают ее на игрушки.<br>«Нам весело» - ударять ладонями поочередно по воде.  | «Дождик» - дети набирают в ладони воду и выливают ее на игрушки.<br>«Нам весело» - ударять ладонями поочередно по воде. | воды на себя с чтением потешки «Дождик, дождик».<br>«Хоровод» - ходьба по кругу.   | Прыжки, держась двумя руками за бортик.<br>«Хоровод» - ходьба по кругу.<br>Брызганье, стоя в кругу.  |
| <b>Подвижные игры</b> | Игра «Лодочка» (2-3 раза). Дети распределяются на две подгруппы. В полуприсяде, вытянув руки вперед (пальцы сложены лодочкой – это нос корабля), подбородок лежит на воде, - ходьба по бассейну. | Игра «Паровоз». Опуститься в воду до губ (вытянуты трубочкой) и активно выдохнуть воздух, вдох через нос.               | Игра «Поймай воду». Играющие стоят в кругу. По команде «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду дети поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках. | Игра «Солнышко и дождик». Дети стоят у бортика с одной стороны. По сигналу преподавателя «Солнышко – можно гулять!» дети ходят в разных направлениях по бассейну. Затем преподаватель говорит «Дождик!» и брызгает на детей водой. Дети убегают к бортику. |

**октябрь**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

| <b>Темы<br/>Этапы занятия</b>  | <b>1-я неделя</b> | <b>2-я неделя</b> | <b>3-я неделя</b> | <b>4-я неделя</b> |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <p><b>Задачи:</b> Учить безбоязненно выполнять уже знакомые упражнения, отходя от бортика, развивать внимание.<br/>Учить выполнять прыжки без поддержки с различным заданием, закреплять умение свободно передвигаться по воде, воспитывать умение выполнять правила: не кричать, не подталкивать друг друга.<br/>Учить естественно, выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.</p> |                   |                   |                   |                   |

Учить выполнять и прекращать движения согласно указаниям педагога; воспитывать организованность.

|                               |   |   |  |   |
|-------------------------------|---|---|--|---|
| <b>Вводная часть</b>          | <p>1. «Нам скользко» - ходьба со скольжением ног по полу, руки на поясе.<br/>                 2. «Поймаем дождик» И.п. – ноги слегка расставлены, руки поднять вверх, покачивая кистями опустить вниз.<br/>                 3. «Нам весело». И.п. – ноги на ширине плеч, наклониться – похлопать по коленям, выпрямиться.<br/>                 5. «Пружинки». И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе; два – три приседания.<br/>                 6. «Паровоз» - ходьба дробным шагом с движениями рук.<br/>                 7. «Цапля». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, руки развести в стороны; опустить ногу и руки.<br/>                 8. «Качели». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперед-назад – три-четыре взмаха.<br/>                 9. «Моем носики». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо – влево, сказать «чисто, чисто», выпрямиться.<br/>                 10. «Воробышки» – пять – шесть прыжков с потряхиванием кистями согнутых в локтях рук.</p> |   |  |   |
| <b>Основные виды движений</b> | <p>Прыжки, держась одной рукой за бортик.<br/>                 Прыжки, держась двумя руками за бортик.<br/>                 Ходить по бассейну, держась за игрушку или доску.</p>   | <p>Прыжки около бортика:<br/>                 а) держась одной рукой за поручень;<br/>                 б) без поддержки;<br/>                 в) с хлопками по воде.<br/>                 Ходить по бассейну, держась за игрушку или доску.</p> | <p>Ходьба с поддержкой за игрушку.<br/>                 Ходьба парами, один ребенок держится за бортик.<br/>                 Прыжки около бортика без поддержки – «Воробышки». «Умывание».</p> | <p>Прыжки около бортика:<br/>                 а) держась одной рукой за поручень;<br/>                 б) без поддержки;<br/>                 в) с хлопками по воде.<br/>                 Ходьба по дну бассейна с поддержкой за доску.</p> |
| <b>Подвижные игры</b>         | <p>Игра «Рыбки резвятся». По сигналу преподавателя «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» - приседают на корточки.</p>   | <p>Игра «Шторм на море». Играющие выстраиваются в шеренгу, ноги – на ширине плеч, руки под водой, пальцы сцеплены. По сигналу взрослого дети начинают выполнять движения обеими руками вправо-влево близко от поверхности воды.</p>             | <p>Игра «Лодочка» (2-3 раза). Дети распределяются на две подгруппы. В полуприсяде, вытянув руки вперед (пальцы сложены лодочкой – это нос корабля), подбородок лежит на воде, - ходьба по</p>  | <p>Игра «Змейка». Дети берутся за руки и вытягивают их вперед. Свободно перемещаясь по бассейну, выполняют волнообразные движения руками вверх, вниз.</p>   |

## ноябрь

## Содержание организованной образовательной деятельности

| Темы<br>Этапы занятия   | 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя   | 4-я неделя   |
|---|---|---|--|--|
| <p><b>Задачи:</b> Учить переходить от одного бортика к другому самостоятельно, выполнять упражнения легко, энергично, закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.</p> <p>Учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении, воспитывать желание заниматься.</p> <p>Учить детей играть в воде с игрушкой, используя ранее полученные навыки.</p> <p>Энергично выполнять движения, объединяться в пары для игры; воспитывать осторожность, внимание.</p> |   |   |  |  |
| <b>Вводная часть</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Качели». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперед-назад – три-четыре взмаха.</li> <li>2. «Цапля». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, руки развести в стороны; опустить ногу и руки.</li> <li>3. «Моем носики». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо – влево, сказать «чисто, чисто», выпрямиться.</li> <li>4. «Паровоз» - ходьба дробным шагом с движениями рук.</li> <li>5. «Есть ли дождик». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить.</li> <li>6. «Маленькие, большие». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, присесть (воспитатель говорит: «маленькие»), руками обхватить колени, голову опустить, выпрямиться, встать (воспитатель говорит: «большие»).</li> <li>7. «Воробышки» – пять – шесть прыжков с потряхиванием кистями согнутых в локтях рук.</li> </ol> |   |  |  |
| <b>Основные виды движений</b>   | Ходьба с поддержкой за игрушку.<br>Ходьба парами, один ребенок держится за бортик.<br>Прыжки около бортика без поддержки – «Воробышки».<br>Умывание.  | Ходьба вдоль бортика без поддержки.<br>«Птички моют носики».<br>Прыжки вдоль бортика – «Зайчики на прогулке». | Ходьба по бассейну парами – «Дети на прогулке».<br>Прыжки с брызганьем – «Идет дождь»<br>«Гигантские шаги».<br>Игры с игрушками. | Ходьба вдоль бортика без поддержки.<br>«Птички моют носики».<br>Прыжки вдоль бортика – «Зайчики на прогулке».<br>Прыжки около бортика без поддержки – «Воробышки». |
| <b>Подвижные игры</b>   | Игра «Переправа».   | Игра «Цапля». Глубина   | Игра «Паровоз».  | Игра «Лошадки». Дети   |

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
|  | Ходьба на заданное расстояние, помогая гребковыми движениями рук. | воды по колено. Ходьба по дну с перешагиванием поверхности воды. | Опустить в воду до губ (вытянуты трубочкой) и активно выдохнуть воздух, вдох через нос. | распределяются на пары, берутся за руки и шагом идут через центр бассейна. В дальнейшем упражнение выполняется бегом с высоким подниманием колен. |
|--|---|--|---|---|

**декабрь**

| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <b>Темы<br/>Этапы занятия</b>  | <b>1-я неделя</b>  | <b>2-я неделя</b>   | <b>3-я неделя</b>  | <b>4-я неделя</b>   |
| <p><b>Задачи:</b> Учить выполнять движения свободно, чувствуя сопротивление воды, воспитывать организованность на занятии. Закреплять умение выполнять и прекращать движение согласно указаниям педагога, воспитывать организованность. Учить выполнять движения в воде, согласовывая свои действия с действиями товарищей, формировать желание прыгнуть выше, пробежать быстрее. Учить погружаться до подбородка, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.</p> |  |   |  |   |
| <b>Вводная часть</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием ног.</li> <li>2. «Есть ли дождик». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить.</li> <li>3. «Моем носики». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо – влево, сказать «чисто, чисто», выпрямиться.</li> <li>4. «Маленькие, большие». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, присесть (воспитатель говорит: «маленькие»), руками обхватить колени, голову опустить, выпрямиться, встать (воспитатель говорит: «большие»).</li> <li>5. «Воробышки» – пять – шесть прыжков с потряхиванием кистями согнутых в локтях рук.</li> </ol> |   |  |   |
| <b>Основные виды движений</b>  | Ходьба по бассейну парами – «Дети на прогулке». Прыжки с брызганьем – «Идет дождь».  | Ходьба с вытянутыми вперед руками. Ходьба вдоль бортика держась одной рукой за поручень, другой делая | Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба по кругу в хороводе. Прыжки | Ходьба, руки за спиной. «Птички умываются» - выполняется в кругу. Легкие прыжки в кругу. Ходьба в положении |

|                       |   |  |   |  |
|-----------------------|---|--|---|--|
|                       | «Гигантские шаги».  | гребковые движения. Прыжки без поддержки - «Воробышки».  | подпрыгиванием «Кто выше?», держась за бортик. Бег с поддержкой за игрушку.                                       | полуприседа – «Маленькие – большие».   |
| <b>Подвижные игры</b> | Игра «Ледокол». Дети с досками в прямых руках свободно ходят по бассейну, стараясь не наталкиваться на товарищей. | Игра «Лошадки». Дети распределяются на пары, берутся за руки и шагом идут через центр бассейна. В дальнейшем упражнение выполняется бегом с высоким подниманием колен. | Игра «Ледокол». Дети с досками в прямых руках свободно ходят по бассейну, стараясь не наталкиваться на товарищей. | Игра «Карусели». Играющие становятся в круг и берутся за руки. По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами. Еле – еле, еле – еле закружились карусели, А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите карусель остановите. Игра повторяется с движением в другую сторону. |

**январь**

| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b> |                   |                   |                   |                   |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Темы<br/>Этапы занятия</b>                                 | <b>1-я неделя</b> | <b>2-я неделя</b> | <b>3-я неделя</b> | <b>4-я неделя</b> |
|   |                   |                   |                   |                   |

|   |  |   |   |  |  |  |   |   |
|---|--|---|---|--|--|--|---|---|
| <p><b>Задачи:</b> Учить детей выполнять движения с точным заданием для рук; упражнять в беге, прыжках; воспитывать умение выполнять правило: не держаться за товарищей.</p> <p>Закреплять навыки естественного передвижения в воде.</p> <p>Продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде.</p> <p>Продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении.</p>  |  |   |   |  |  |  |   |   |
| <p><b>Вводная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычная ходьба, легкий бег.</li> <li>2. «Маленькие, большие». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, присесть (воспитатель говорит: «маленькие»), руками обхватить колени, голову опустить, выпрямиться, встать (воспитатель говорит: «большие»).</li> <li>3. «Лошадки» – ходьба с подниманием колен.</li> <li>4.«Есть ли дождик» – И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить.</li> <li>5.«Моем носики». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо – влево, сказать «чисто, чисто», выпрямиться.</li> <li>«Мой веселый, звонкий мяч» – прыжки, успокаивающая ходьба.</li> <li>6.«Поплавок» – приседания с выпрыгиванием.</li> <li>7.«Остудим чай» – И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться, подуть, выпрямиться.</li> <li>8. «Карусель» - легкий бег, взявшись за руки.</li> </ol>  |  |   |   |  |  |  |   |   |
| <p><b>Основные виды движений</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p>Ходьба с вытянутыми вперед руками.<br/>Ходьба вдоль бортика держась одной рукой за поручень, другой делая гребковые движения.<br/>Прыжки без поддержки - «Воробышки».</p> </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p>Ходьба с высоким подниманием бедра.<br/>Ходьба по кругу в хороводе.<br/>Прыжки с выпрыгиванием - «Кто выше?», держась за бортик.<br/>Бег с поддержкой за игрушки.</p> </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p>Ходьба в положении полуприседа – «Маленькие – большие».<br/>Прыжки с хлопками по воде - «Поиграем в ладошки с водичкой».<br/>«Моем лицо – смываем мыльную пену».</p> </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p>Ходьба с наклоном туловища вперед – «Гуси».<br/>Бег с поддержкой одной рукой за игрушку.<br/>Прыжки с брызганием «Идет дождь», не держась за бортик.</p> </td> </tr> </table> |  |   |   |  | <p>Ходьба с вытянутыми вперед руками.<br/>Ходьба вдоль бортика держась одной рукой за поручень, другой делая гребковые движения.<br/>Прыжки без поддержки - «Воробышки».</p> | <p>Ходьба с высоким подниманием бедра.<br/>Ходьба по кругу в хороводе.<br/>Прыжки с выпрыгиванием - «Кто выше?», держась за бортик.<br/>Бег с поддержкой за игрушки.</p> | <p>Ходьба в положении полуприседа – «Маленькие – большие».<br/>Прыжки с хлопками по воде - «Поиграем в ладошки с водичкой».<br/>«Моем лицо – смываем мыльную пену».</p> | <p>Ходьба с наклоном туловища вперед – «Гуси».<br/>Бег с поддержкой одной рукой за игрушку.<br/>Прыжки с брызганием «Идет дождь», не держась за бортик.</p> |
| <p>Ходьба с вытянутыми вперед руками.<br/>Ходьба вдоль бортика держась одной рукой за поручень, другой делая гребковые движения.<br/>Прыжки без поддержки - «Воробышки».</p>  | <p>Ходьба с высоким подниманием бедра.<br/>Ходьба по кругу в хороводе.<br/>Прыжки с выпрыгиванием - «Кто выше?», держась за бортик.<br/>Бег с поддержкой за игрушки.</p> | <p>Ходьба в положении полуприседа – «Маленькие – большие».<br/>Прыжки с хлопками по воде - «Поиграем в ладошки с водичкой».<br/>«Моем лицо – смываем мыльную пену».</p> | <p>Ходьба с наклоном туловища вперед – «Гуси».<br/>Бег с поддержкой одной рукой за игрушку.<br/>Прыжки с брызганием «Идет дождь», не держась за бортик.</p> |  |  |  |   |   |
| <p><b>Подвижные игры</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p>Игра «Догоните меня». Дети догоняют воспитателя, в руках которого красивая игрушка.</p> </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p>Игра «Карусели». Играющие становятся в круг и берутся за руки. По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами.</p> </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p>Игра «Кто быстрее за мячом?». Играющие в стают в одну шеренгу. На расстоянии 4-5 м. от них плавают мячи. По сигналу дети бегут за</p> </td> <td style="width: 25%; vertical-align: top;"> <p>Игра «Кто быстрее к мячу». Играющие в стаютвдоль одной стороны бассейна. Преподаватель бросает мячи в воду и предлагает детям поймать их.</p> </td> </tr> </table>  |  |   |   |  | <p>Игра «Догоните меня». Дети догоняют воспитателя, в руках которого красивая игрушка.</p>   | <p>Игра «Карусели». Играющие становятся в круг и берутся за руки. По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами.</p>  | <p>Игра «Кто быстрее за мячом?». Играющие в стают в одну шеренгу. На расстоянии 4-5 м. от них плавают мячи. По сигналу дети бегут за</p>                                | <p>Игра «Кто быстрее к мячу». Играющие в стаютвдоль одной стороны бассейна. Преподаватель бросает мячи в воду и предлагает детям поймать их.</p>            |
| <p>Игра «Догоните меня». Дети догоняют воспитателя, в руках которого красивая игрушка.</p>  | <p>Игра «Карусели». Играющие становятся в круг и берутся за руки. По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами.</p>  | <p>Игра «Кто быстрее за мячом?». Играющие в стают в одну шеренгу. На расстоянии 4-5 м. от них плавают мячи. По сигналу дети бегут за</p>                                | <p>Игра «Кто быстрее к мячу». Играющие в стаютвдоль одной стороны бассейна. Преподаватель бросает мячи в воду и предлагает детям поймать их.</p>            |  |  |  |   |   |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>Еле – еле, еле – еле<br/>закружились карусели,<br/>А потом, потом, потом, все<br/>бегом, бегом, бегом.<br/>Тише, тише, не спешите<br/>карусель остановите.<br/>Игра повторяется с<br/>движением в другую<br/>сторону.</p> | <p>мячом и возвращаются<br/>на свои места.<br/>Выигрывает тот, кто<br/>первым займет свое<br/>место.</p> |  |
|--|--|--|--|--|

### февраль

| Содержание организованной образовательной деятельности   |   |            |            |            |
|--|---|------------|------------|------------|
| Темы<br>Этапы занятия  | 1-я неделя  | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p><b>Задачи:</b> Закреплять умение выполнять движения, согласуя их с движением рук; смело опускать лицо в воду, играть, свободно двигаясь в воде.<br/>Учить детей делать выдох в воду, упражнять в естественных движениях в воде, воспитывать организованность.<br/>Учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться до подбородка, воспитывать смелость.<br/>Продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками. Воспитывать самостоятельность.</p> |   |            |            |            |
| <b>Вводная часть</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Умываемся» - И.п. – ноги слегка расставлены, имитация; зачерпнуть воду руками (как в бассейне) и поднести к лицу.</li> <li>2.«Остудим чай» – И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться, подуть, выпрямиться.</li> <li>3. «Поплавок» – приседания с выпрыгиванием.</li> <li>4.«Лошадки» – бег с высоким подниманием ног.</li> <li>5. «Насос» – стоя в парах, лицом друг к другу, поочередно приседать.</li> <li>6.«Гуси щиплют» – И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняться вперед, зашипеть, выпрямиться.</li> <li>7. «Хлопаем по водичке» – прыжки с движениями рук.</li> <li>8. «Побрызгаем друг на друга» – И.п. – ноги слегка расставлены, два-три раза энергично взмахнуть руками.</li> <li>9. «Плаваем» – ходьба с наклоном туловища вперед.</li> <li>10.«Мой веселый, звонкий мяч» – прыжки, успокаивающая ходьба.</li> </ol> |            |            |            |

|                               |   |   |  |  |
|-------------------------------|---|---|--|--|
| <b>Основные виды движений</b> | Ходьба по бассейну, отгребая воду поочередно одной, затем другой рукой.<br>Приседание с выпрыгиванием.<br>«Птички умываются в кругу» - держась за руки, дети опускают нос в воду, не вытирают лицо руками.  | Ходьба по бассейну, загребая воду руками.<br>«Подуем на водичку» - упражнение на дыхание.<br>Бег без поддержки с работой рук гребками.<br>«Моем лицо – смываем мыльную пену».   | Ходьба с наклоном туловища вперед, помогая себе руками.<br>Бег с высоким подниманием колен.<br>«Остудим чай» – упражнение на дыхание.<br>Приседания в паре, держась за руки.   | Ходьба с наклоном туловища вперед «Гуси».<br>Бег с поддержкой одной рукой за игрушку.<br>Прыжки с брызганьем «Идет дождик», не держась за бортик.<br>Самостоятельные игры с игрушками.                                       |
| <b>Подвижные игры</b>         | Игра «Невод». Все играющие «рыбы» разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы. | Игра «Невод». Все играющие «рыбы» разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы. | Игра «Карусели». Играющие становятся в круг и берутся за руки. По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами.<br>Еле – еле, еле – еле закружились карусели,<br>А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом.<br>Тише, тише, не спешите карусель остановите.<br>Игра повторяется с движением в другую сторону. | Игра «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу, ноги – на ширине плеч, руки под водой, пальцы сцеплены. По сигналу взрослого дети начинают выполнять движения обеими руками вправо-влево, близко к поверхности воды. |

март

Содержание организованной образовательной деятельности



| Темы<br>Этапы занятия   | 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя   | 4-я неделя  |
|---|---|---|--|---|
| <p><b>Задачи:</b> Учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе; своевременно заканчивать задание.<br/> Учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать выдох в воду; воспитывать смелость.<br/> Учить делать вдох и выдох в воду, опускать лицо в воду, не вытирая затем руками; воспитывать чувство уверенности на воде.<br/> Продолжать учить делать вдох, выдох в воду, выпуская пузыри; погружаться до подбородка; воспитывать умение уверенно держаться на воде.</p> |   |   |  |   |
| <b>Вводная часть</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Лошадки» – бег с высоким подниманием ног.</li> <li>2. Обычная ходьба.</li> <li>3.«Насос» – стоя в парах, лицом друг к другу, поочередно приседать.</li> <li>4.«Хлопаем по водичке» – прыжки с движениями рук.</li> <li>5. «Плаваем» – ходьба с наклоном туловища вперед.</li> <li>6. «Побрызгаем друг на друга». И.п. – ноги слегка расставлены, два-три раза энергично взмахнуть руками.</li> <li>7. Легкий бег на месте.</li> </ol> |   |  |   |
| <b>Основные виды движений</b>   | <p>Ходьба по бассейну, загребая воду руками.<br/> «Подуем на водичку» - упражнение на дыхание.<br/> Бег без поддержки с работой рук гребками.<br/> «Моем лицо – смываем мыльную пену».<br/> Прыжки в кругу – «Веселый мячик».<br/> Самостоятельное передвижение по бассейну – «Перенести игрушки».</p>  | <p>Ходьба, руки заложены за спину.<br/> Прыжки с брызганием – «Кто будет самый мокрый».<br/> Опускаем лицо в воду – «Моем носики».<br/> Бег с высоким подниманием бедра.<br/> Вдох и выдох в воду – «Пузырики».</p> | <p>Бег вдоль бортика.<br/> «Пузырики» - вдох и выдох в воду в кругу.<br/> Приседание в паре поочередно – «Моем носики».<br/> «Дождик» - набираем воду в руки и выливаем себе на голову.<br/> Самостоятельные игры с игрушками.</p> | <p>Ходьба в положении полуприседа друг за другом.<br/> Прыжки с брызганьем.<br/> «Пузырики» - вдох и выдох в воду в кругу.<br/> Бег с высоким подниманием бедра.<br/> Опускаем лицо в воду – «Моем носики».</p> |
| <b>Подвижные игры</b>   | <p>Игра «Догоните меня». Дети догоняют тренера, в руках которого красивая игрушка.</p>  | <p>Игра «Невод». Все играющие «рыбы» разбегаются в разные стороны. Двое водящих,</p>  | <p>Игра «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу, ноги – на</p>   | <p>Игра «Карусели». Играющие становятся в круг и берутся за руки. По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со</p>  |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | держась за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы. | ширине плеч, руки под водой, пальцы сцеплены. По сигналу взрослого дети начинают выполнять движения обеими руками вправо-влево, близко к поверхности воды. | словами.<br>Еле – еле, еле – еле закружились карусели,<br>А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом.<br>Тише, тише, не спешите карусель остановите.<br>Игра повторяется с движением в другую сторону. |
|--|--|---|--|--|

### апрель

| Содержание организованной образовательной деятельности   |   |            |            |            |
|--|---|------------|------------|------------|
| Темы<br>Этапы<br>занятия   | 1-я неделя  | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p><b>Задачи:</b> Учить детей продвигаться без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить детей делать вдох и выдох в воду, воспитывать выносливость.</p> <p>Учить детей выполнять упражнения поочередно, держась за руки, опускать лицо в воду.</p> <p>Учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду.</p> <p>Учить выполнять упражнения в исходном положении с наклоном туловища вперед; выполнять прыжки, держась за руки; приучать согласовывать свои действия с действиями товарищей.</p> |   |            |            |            |
| <b>Вводная часть</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Обычная ходьба.</li> <li>Ходьба с гребковыми движениями рук вперед и назад.</li> <li>И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) поднять руки вперед, 2) вверх, 3) в стороны, 4) вернуться в и.п..</li> <li>«Водолазы». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены: 1) присесть, сделать выдох на счет воспитателя до четырех; 2) выпрямиться, 3) набрать воздух.</li> <li>И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, поочередное поднятие и опускание прямых рук.</li> <li>«Плаваем стоя». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, наклонив туловище вперед имитировать движения пловца.</li> </ol> |            |            |            |

|                               |   |   |   |  |
|-------------------------------|---|---|---|--|
|                               | <p>7. Сидя, руки в упоре, ноги прямые, движения ногами, как при плавании стилем «кроль».</p> <p>8. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, поочередное поднятие и опускание прямых рук.</p> <p>9. «Кто выше?» – прыжки, держась за бортик.</p> <p>10. Дыхательные упражнения.</p> |   |   |  |
| <b>Основные виды движений</b> | <p>Ходьба, руки заложены за спину.</p> <p>Прыжки с брызганием – «Кто будет самый мокрый».</p> <p>Опускаем лицо в воду – «Моем носики».</p> <p>Бег с высоким поднятием бедра.</p> <p>«Пузырики» - вдох и выдох в воду.</p>   | <p>Бег вдоль бортика.</p> <p>«Пузырики» - вдох и выдох в воду.</p> <p>«Дождик» - набираем воду в руки и выливаем себе на голову.</p> <p>Самостоятельные игры с игрушками.</p> | <p>Ходьба в положении полуприседа друг за другом.</p> <p>«Пузырики» - вдох и выдох в воду.</p> <p>Прыжки с брызганием – «Кто будет самый мокрый».</p> <p>Бег с высоким поднятием бедра.</p> <p>«Моем носики» – опускаем лицо в воду.</p>                      | <p>Ходьба с наклоном туловища вперед.</p> <p>Прыжки в кругу, держась за руки.</p> <p>Игровое упражнение – «Остудим чай».</p> <p>Бег без поддержки с работой рук гребками.</p>  |
| <b>Подвижные игры</b>         | <p>«Переправа» - игра с элементами соревнования (кто быстрее перейдет бассейн).</p>   | <p>Игра «Кто быстрее за игрушкой?»</p>  | <p>Игра «Караси и щука». Дети перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. «Щука» (ребенок) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может – глубже.</p> | <p>Игра «Сердитая рыбка». Один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит:</p> <p>Сердитая рыбка тихо лежит,<br/>Сердитая рыбка, наверное, спит<br/>Подойдем мы к ней, разбудим<br/>И посмотрим, что же будет.<br/>Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними, затем возвращается на место.</p> |

| Содержание организованной образовательной деятельности  |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| Темы<br>Этапы<br>занятия  | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя  | 4-я неделя   |
| <p><b>Задачи:</b> Учить погружаться с головой, закреплять умение ходить с отгребанием воды назад руками; воспитывать смелость. Упражнять детей в выполнении упражнений самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращая упражнения. Закреплять умение выполнять задание с достижением нового результата. Учить детей энергично выполнять упражнения; воспитывать радостные ощущения.</p> |  |  |   |  |
| <b>Вводная часть</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычная ходьба.</li> <li>2. Ходьба в полуприсяде.</li> <li>3. «Лошадки» - бег парами.</li> <li>4. «Насос» – стоя в парах, лицом друг к другу, поочередно приседать.</li> <li>5. Сидя, руки в упоре, ноги прямые, движения ногами, как при плавании стилем «кроль».</li> <li>6. «Лошадки» - бег парами.</li> <li>7. «Ножницы». И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны: 1- скрестить руки перед собой, 2 – вернуться в и.п.</li> <li>8. Ходьба на носках, пятках.</li> <li>9. «Мы сильные». И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны: 1- согнуть руки кольцом, 2 – вернуться в и.п.</li> <li>10. «Водолазы». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, приседания с выдохом в воду: 1- присесть, сделать выдох, 2- вернуться в и.п.</li> <li>11. «Лягушата» - прыжки.</li> </ol> |  |   |  |
| <b>Основные виды движений</b>   | <p>Ходьба, с отгребанием воды назад руками, пальцы согнуты, кисть лодочкой.</p> <p>«Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не касались друг друга руками..</p> <p>Погружение с головой в</p>   | <p>«Зайцы на поле» - прыжки с брызганием.</p> <p>«Дождик» - дети льют воду себе на голову.</p> <p>Бег с элементами соревнования.</p> <p>«Пускаем пузыри» - опускание в воду с головой.</p> | <p>Ходьба, с отгребанием воды назад руками, пальцы согнуты, кисть лодочкой.</p> <p>Бег с работой рук гребками.</p> <p>«Дуем на горячий чай».</p> <p>Прыжки с выпрыгиванием «Кто выше?».</p> <p>Поручение: собрать и положить на бортик игрушки.</p> | <p>«Дойти до другого бортика».</p> <p>«Кто быстрее ко мне?».</p> <p>Игровое упражнение «Веселый мяч» - прыжки в кругу.</p> <p>Игровое упражнение «А теперь догоню я».</p> <p>Игра в прятки – погружение под воду.</p> <p>Игры с игрушками.</p> |

|                       |  |  |   |  |
|-----------------------|--|--|---|--|
|                       | воду.<br>Самостоятельные игры с игрушками.   |  |   |  |
| <b>Подвижные игры</b> | Игра «Жучок – паучок». Играющие, взявшись за руки идут по кругу. В центре круга стоит водящий жучок – паучок. Играющие произносят слова:<br>Жучок – паучок вышел на охоту<br>Жучок – паучок вышел на охоту<br>Не зевай, поспевай<br>Прячьтесь все под воду.<br>С последними словами дети приседают, погружаясь с головой в воду. | Игра «Карусели». Играющие становятся в круг и берутся за руки. По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами.<br>Еле – еле, еле – еле закружились карусели,<br>А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом.<br>Тише, тише, не спешите карусель остановите.<br>Игра повторяется с движением в другую сторону. | Игра «Невод». Все играющие «рыбы» разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы. | Игра «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу, ноги – на ширине плеч, руки под водой, пальцы сцеплены. По сигналу взрослого дети начинают выполнять движения обеими руками вправо-влево, близко к поверхности воды. |

### 2.3. Содержание образовательной деятельности

#### Старшая группа

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Задачи образовательной деятельности | Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);<br>Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей<br>Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;<br>Развивать творчества в двигательной деятельности;<br>Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; |
|-------------------------------------|--|

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.</p> <p>Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p> <p>Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения,</p> <p>Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.</p> <p>Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания</p> <p>Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.</p> <p>Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни</p> <p>Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).</p> |
| <p>Содержание образовательной деятельности</p> | <p style="text-align: center;"><b>Двигательная деятельность.</b></p> <p><b>Порядковые упражнения:</b> порядок построения в шеренгу. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами.</p> <p><b>Подводящие и подготовительные упражнения.</b> Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов.</p> <p><b>Бег.</b> На носках, с высоким подниманием колен, со сменой темпа. Бег в медленном темпе. Бег в быстром темпе.</p> <p><b>Прыжки.</b> На месте на двух ногах. Подпрыгивание. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место.</p> <p><b>Бросание, ловля и метание.</b> Бросание мяча вверх и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами (снизу, от груди, из-за головы). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.</p> <p><b>Подвижные игры с</b> бегом, прыжками, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, выдох в воду, движение ногами вверх – вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой о дно руками. Плавание произвольным способом на расстояние до 10 м.</p> |
|--|---|

**комплексно-тематическое планирование нод по физической культуре**

**сентябрь**

| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <b>Темы<br/>Этапы занятия</b>  | <b>1-я неделя</b>   | <b>2-я неделя</b>                             | <b>3-я неделя</b>                         | <b>4-я неделя</b>                             |
| <p><b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, учить детей отрывать ноги от дна бассейна; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выдержку.</p> <p>Учить детей бегать по бассейну парами, держа друг друга за руки; продолжать учить отрывать ноги от дна; упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперед; воспитывать смелость.</p> <p>Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; продолжать обучать ходьбе по бассейну загребая воду руками.</p> <p>Продолжать учить свободно выполнять движения, погружаться в воду; воспитывать выдержку.</p> |   |   |   |   |
| <b>Вводная часть</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычная ходьба.</li> <li>2. «Лошадки» - легкий бег.</li> <li>3. «Поплавок». И.п. – ноги слегка расставлены, присесть, быстро встать 4-5 раз.</li> <li>4. Наклониться вперед – сделать выдох, выпрямиться.</li> <li>5. И.п. – сидя, руки сзади в упоре; поочередно поднимать прямые ноги.</li> <li>6. «Большие шаги» - ходьба широким шагом.</li> <li>7. «Волчок» - прыжки с поворотом.</li> <li>8. Обычная ходьба.</li> </ol> |   |   |   |
| <b>Основные виды движений</b>  | Ходьба широким шагом, высоко поднимая колени.   | Ходьба широким шагом, высоко поднимая колени. | Ходьба по бассейну, загребая воду руками. | Ходьба поперек бассейна с высоким подниманием |

|                       |   |  |  |   |
|-----------------------|---|--|--|---|
|                       | <p>.Бег по бассейну «Кто быстрее?».</p> <p>Упражнение на дыхание «Остудим чай».</p> <p>Выпрыгивание на месте у бортика - «Кто выше?».</p> <p>«Дуем на воду».</p> <p>Держась за бортик, работать прямыми ногами.</p> <p>е «рыбы» пойманы.</p>    | <p>Бег по бассейну «Кто быстрее?».</p> <p>Упражнение на дыхание «Остудим чай».</p> <p>Выпрыгивание на месте у бортика - «Кто выше?».</p> <p>Дуем на воду».</p> <p>Держась за бортик, работать прямыми ногами.</p>  | <p>Бег парами, держась за руки – «Лошадки».</p> <p>Погружение лица в воду и пускание пузырей.</p> <p>Прыжки на двух ногах, руки на поясе с продвижением вперед вдоль бортика - «Зайчики на прогулке».</p> <p>Игры с игрушками.</p> | <p>будра – «Цапли».</p> <p>Бег по бассейну – «Кто быстрее?».</p> <p>«Моем лицо, смываем мыльную пену».</p> <p>Выпрыгивание из воды с погружением до уровня рта.</p> <p>Погружение лица в воду и пускание пузырей.</p> <p>.Ходьба по бассейну, загребая воду руками.</p>   |
| <b>Подвижные игры</b> | <p>Игра «Невод». Все играющие «рыбы» разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда вс</p> | <p>Игра «Невод». Все играющие «рыбы» разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.</p> | <p>Игра «Хоровод». Взявшись за руки дети идут по кругу, вслух считая до десяти. Потом делают вдох и погружаются в воду с головой. То же самое выполняется в другую сторону.</p>  | <p>Игра – «Караси и карпы». Играющие делятся на две равные шеренги и становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Как только ведущий произнесет «Караси», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются и стараются догнать «карасей» (дотронуться до них рукой). По сигналу ведущего все возвращаются на свое место.</p> <p>Игра – «Караси и карпы». Играющие делятся на две равные шеренги и становятся спиной друг к</p> |



|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | другу на расстоянии 1 м. Как только ведущий произнесет «Караси», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются и стараются догнать «карасей» (дотронуться до них рукой). По сигналу ведущего все возвращаются на свое место. |
|--|--|--|--|---|

октябрь

| Содержание организованной образовательной деятельности   |   |            |            |            |
|--|---|------------|------------|------------|
| Темы<br>Этапы<br>занятия   | 1-я неделя  | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p><b>Задачи:</b> Упражняя в ходьбе с высоким подниманием колен, учить детей отрывать ноги от дна бассейна; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выдержку.</p> <p>Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; продолжать обучать ходьбе по бассейну загибая воду руками; воспитывать смелость.</p> <p>Продолжать учить свободно выполнять движения, погружаться в воду; воспитывать выдержку.</p> <p>Учить детей бегать по бассейну парами, держа друг друга за руки; продолжать учить отрывать ноги от дна; упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперед; воспитывать смелость.</p> |   |            |            |            |
| <b>Вводная часть</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычная ходьба.</li> <li>2. «Лошадки» - легкий бег.</li> <li>3. «Поплавок». И.п. – ноги слегка расставлены, присесть, быстро встать 4-5 раз.</li> <li>4.. Наклониться вперед – сделать выдох, выпрямиться.</li> </ol> |            |            |            |

|                               |  |  |   |  |
|-------------------------------|--|--|---|--|
|                               | <p>5. И.п. – сидя, руки сзади в упоре; поочередно поднимать прямые ноги.<br/>6. «Волчок» - прыжки с поворотом.</p>   |  |   |  |
| <b>Основные виды движений</b> | <p>Ходьба по бассейну в положении полуприседа, помогая себе руками.<br/>Бег с активным движением рук.<br/>Упражнение на дыхание – «Подуем на водичку».<br/>Прыжки с падением на воду.<br/>Стоя парами друг против друга, взяты за руки и поочередно погружаться до подбородка, делая выдох в воду.<br/>Игры с игрушками.</p> | <p>Ходьба широким шагом, высоко поднимая колени – «Цапля».<br/>Бег по бассейну – «Кто быстрее?».<br/>Игровое упражнение «Шторм на море».<br/>Играющие выстраиваются в шеренгу, ноги на ширине плеч, руки под водой, пальцы сцеплены. По сигналу воспитателя, дети начинают выполнять движения обеими руками вправо-влево близко к поверхности воды.<br/>Приседания до уровня носа с подпрыгиванием.<br/>Работа ногами, руками держаться за поручень.<br/>Держась за бортик руками вдох, выдох в воду.<br/>«Ходьба по тоннелю» - использовать обручи.</p> | <p>Ходьба с наклоном туловища вперед.<br/>Бег парами – «Лошадки».<br/>Стоя в положении наклона вперед сделать вдох, опустив лицо в воду – выдох.<br/>Прыжки на месте у бортика – «Кто выше?»; прыжки с поворотом – «Волчок».<br/>Погружение лица и пускание пузырей в воду.<br/>Игры с мячом – бросание мяча друг другу..</p> | <p>Ходьба приставными шагами вдоль бортика.<br/>Бег с активной работой рук.<br/>Погружение лица в воду и пускание пузырей.<br/>Прыжки на обеих ногах, руки на поясе, с продвижением вперед.<br/>Упражнение на дыхание – «Остудим чай».<br/>Игра «Кто достанет игрушку со дна».</p> |
| <b>Подвижные игры</b>         | <p>Игра «Жучок – паучок». Играющие, взявшись за руки идут по кругу. В центре круга стоит водящий жучок – паучок.</p>   | <p>Игра – «Караси и карпы». Играющие делятся на две равные шеренги и становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м.</p>   | <p>Игра «Хоровод». Взявшись за руки дети идут по кругу, вслух считая до десяти. Потом делают вдох и погружаются в воду с</p>  | <p>Игра «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу, ноги – на ширине плеч, руки под водой, пальцы сцеплены. По сигналу</p>  |

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  | <p>Играющие произносят слова:<br/> Жучок – паучок вышел на охоту<br/> Жучок – паучок вышел на охоту<br/> Не зевай, поспевай<br/> Прячьтесь все под воду.<br/> С последними словами дети приседают, погружаясь с головой в воду.</p> | <p>Как только ведущий произнесет «Караси», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются и стараются догнать «карасей» (дотронуться до них рукой). По сигналу ведущего все возвращаются на свое место.</p> | <p>головой. То же самое выполняется в другую сторону.</p> | <p>взрослого дети начинают выполнять движения обеими руками вправо-влево, близко к поверхности воды.</p> |
|--|---|---|---|--|

### ноябрь

| Содержание организованной образовательной деятельности |  |            |            |            |
|--|--|------------|------------|------------|
| Темы<br>Этапы<br>занятия                               | 1-я неделя   | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  | <p><b>Задачи:</b> Учить двигаться вправо и влево с выполнением различных заданий; воспитывать умение слушать указания взрослого. Продолжать развивать умение двигаться вправо и влево с выполнением различных заданий; воспитывать организованность. Учить детей выполнять плавательные движения руками, закреплять умение делать выдох в воду, упражнять в беге змейкой, воспитывать умение выполнять правило: в воде не дотрагиваются до товарища, делать упражнения в одном направлении. Учить детей сочетать более сильные движения со слабыми; упражнять в погружении в воду и открывании глаз; воспитывать смелость.</p> |            |            |            |
| <p><b>Вводная часть</b></p>                            | <p>1. Ходьба приставным шагом правым (левым) боком.<br/> 2. «Выпрыгивание с хлопком». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены: 1) присесть, 2) встать прыжком, хлопок руками вверх.<br/> 3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) наклониться, коснуться руками ног, 2) выпрямиться.</p>   |            |            |            |

|                               |  |   |   |   |
|-------------------------------|--|---|---|---|
|                               | <p>4. И.п. – сидя, руки сзади в упоре. Движения ногами как при плавании стилем «кроль».</p> <p>5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) наклониться, коснуться руками ног, 2) выпрямиться.</p> <p>6. «Поймаем дождик». И.п. – ноги слегка расставлены, руки поднять вверх, покачивая кистями опустить вниз.</p> <p>7. «Плывем на лодке». И.п. – ноги слегка расставлены; поочередно взмахиваем руками – имитация движения весел.</p> <p>8. «Веселые лягушата» - прыжки на широко расставленных и слегка согнутых ногах.</p> <p>Выпрыгивание с хлопком». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены: 1) присесть, 2) встать с прыжком, хлопок руками вверх.</p> <p>9. И.п. – сидя, руки сзади в упоре. Движения ногами как при плавании стилем «кроль».</p> <p>10. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) наклониться, коснуться руками ног, 2) выпрямиться.</p> |   |   |   |
| <b>Основные виды движений</b> | <p>Ходьба по бассейну приставным шагом вправо и влево.</p> <p>Бег по бассейну парами – «Лошадки».</p> <p>Держась за бортик руками – вдох, выдох в воду.</p> <p>Держась руками за поручень, работать прямыми ногами.</p> <p>Выпрыгивание из воды – «Поймай мотылька».</p>   | <p>Ходьба по бассейну приставным шагом правым боком, держась за руки.</p> <p>Бег по бассейну – «Кто быстрее?».</p> <p>Держась за бортик руками – вдох, выдох в воду.</p> <p>Выпрыгивание с погружением в воду до глаз.</p> <p>Упражнение – «Моем носики».</p> <p>Игровое упражнение «Веселые лягушки»</p> | <p>Держась за бортик одной рукой, другой делать плавательное движение – «Плаваем на лодке».</p> <p>Держась за бортик двумя руками – вдох, выдох в воду.</p> <p>Бег по воде змейкой за воспитателем.</p> <p>Ходьба в тоннеле (из трех обручей).</p> <p>бДержась руками за бортик, активно работать ногами.</p> | <p>Игровое упражнение – «На прогулке».</p> <p>Игровое упражнение «Пошел слабый дождик», затем «Пошел сильный дождик».</p> <p>Упражнение на погружение в воду – «Спрятались от дождя». Упражнение на погружение в воду в кругу – «Дружные ребята».</p> |
| <b>Подвижные игры</b>         | <p>Игра «Смелые ребята». Дети стоят в кругу, держась за руки. Хором произносят:</p> <p>ы ребята смелые,</p>  | <p>Игра «Бегом за мячом». Играющие встают в одну шеренгу у бортика, лицом к воде на расстоянии друг от друга. На расстоянии 4-5 м. от них в воде плавают предметы (круги,</p>   | <p>Игра «Морские коньки». Ноги становятся скрестно, руки – как лапы у зайчат. В таком положении прыжки с продвижением вперед.</p>   | <p>Игра «Охотники и утки». Дети делятся на две команды. «Охотники» образуют круг, внутри которого находятся «утки</p>   |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | <p>мелые, умелые, сли только захотим – ерез воду поглядим. Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.</p> | <p>мячи), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.</p> |  |  |
|--|---|--|--|--|

**декабрь**

| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b> |  |                   |                   |                   |
|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Темы<br/>Этапы<br/>занятия</b>                             | <b>1-я неделя</b>  | <b>2-я неделя</b> | <b>3-я неделя</b> | <b>4-я неделя</b> |
|   | <p><b>Задачи:</b> Учить детей погружаться в воду, выполняя задания; упражнять в правильном вдохе – выдохе. Продолжать учить активно работать прямыми ногами; выполнять упражнения в различном темпе; правильно делать выдох; воспитывать организованность. Упражнять детей в согласованности и ритмичности при выполнении движений. Приучать детей выполнять упражнения самостоятельно; не выходить за пределы установленного места.</p>   |                   |                   |                   |
| <p><b>Вводная часть</b></p>                                   | <p>1. Обычная ходьба.<br/> 2. «Плывем на лодке». И.п. – ноги слегка расставлены; поочередно взмахиваем руками – имитация движения весел.<br/> 3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) наклониться, коснуться руками ног, 2) выпрямиться.<br/> «Выпрыгивание с хлопком». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены: 1) присесть, 2) встать с прыжком, хлопок руками вверх.<br/> 4. И.п. – сидя, руки сзади в упоре. Движения ногами как при плавании стилем «кроль».<br/> «Поднимание обруча вверх». И.п. – стоя в парах друг против друга, обруч внизу, 1) поднять обруч, 2) опустить.<br/> 5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с обручем вытянуть, 1) наклониться, опустить голову, сделать выдох, 2) выпрямиться.<br/> 6. И.п. – стоя в парах друг против друга, обруч внизу: один ребенок приседает, второй встает в обруче, снова</p> |                   |                   |                   |

|                               |  |  |  |   |
|-------------------------------|--|--|--|---|
|                               | <p>приседает, выходит из обруча – выпрямляется. То же делает второй ребенок.<br/> 7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с обручем вытянуть: 1) наклониться, опустить голову, сделать выдох, 2) выпрямиться.<br/> 8. «Веселые лягушата» - прыжки.<br/> 9. «Поплывем на лодке» - ходьба с движением рук.</p> |  |  |   |
| <b>Основные виды движений</b> | <p>Игра в ладушки с водой.<br/> Упражнение на погружение в воду в кругу – «Спасаем животных».<br/> Бег змейкой между плавающими игрушками.<br/> Упражнение на дыхание – «Пускание пузырей».<br/> Приседание с глубоким погружением – «Мы маленькие»,<br/> выпрыгивание вверх – «Мы большие».</p>         | <p>Держась прямыми руками за бортик, работать ногами.<br/> Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.<br/> Ходьба по бассейну, загребая воду руками, - «Быстрый ход».<br/> Ходьба по бассейну, загребая воду руками, - «Медленный ход».<br/> Держась за обручи погрузиться в воду – «Показались в домике».</p> | <p>Прыжки с погружением в воду до уровня глаз.<br/> Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами.<br/> Упражнение на дыхание – «Пускание пузырей».<br/> Бег по бассейну вперед лицом - «Кто быстрее?».<br/> Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.<br/> Самостоятельные игры с игрушками.</p> | <p>Ходьба по бассейну с высоким подниманием колен.<br/> Бег по бассейну парами – «Лошадки».<br/> Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.<br/> Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами.<br/> Подпрыгивание с погружением под воду.<br/> Самостоятельные игры с игрушками.</p> |
| <b>Подвижные игры</b>         | <p>Игра «Карусели».<br/> Играющие становятся в круг и берутся за руки. По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами.<br/><br/> ле – еле, еле – еле<br/><br/> акружились карусели,<br/><br/> потом, потом, потом,</p>   | <p>Игра «Караси и карпы».<br/> Играющие делятся на две равные шеренги и становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Как только ведущий произнесет «Караси», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются и</p>   | <p>Игра «Дровосек». Дети имитируют работу дровосека с выдохом в воду.</p>  | <p>Игра «Бегом за мячом».</p>   |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | се бегом, бегом, бегом.<br>ише, тише, не спешите<br>арусель остановите.<br>Игра повторяется с<br>движением в другую<br>сторону. | стараются догнать<br>«карасей» (дотронуться<br>до них рукой). По сигналу<br>ведущего все<br>возвращаются на свое<br>место. |  |  |
|--|---|--|--|--|

**январь**

| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>  |  |   |  |                                |
|--|--|---|--|--------------------------------|
|  |  |   |  |                                |
| <p><b>Задачи:</b> Обращать внимание детей на качественное выполнение упражнений; воспитывать смелость.<br/>Закреплять умение правильно делать выдох, развивать внимание.<br/>Учить, держась за игрушку, вытянуть тело вперед, лечь на воду; упражнять в погружении, воспитывать организованность.<br/>Учить погружаться: задержав дыхание, побыть 2-3 секунды под водой; упражнять в правильном дыхании; воспитывать смелость.</p> |  |   |  |                                |
| <b>Вводная часть</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с наклоном туловища вперед, руки как бы загребают воду.</li> <li>2. Легкий бег.</li> <li>3. «Поднимание обруча вверх». И.п. – стоя в парах друг против друга, обруч внизу, 1) поднять обруч, 2) опустить.</li> <li>4. Ходьба с движением рук.</li> <li>5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с обручем вытянуть: 1) наклониться, опустить голову, сделать выдох, 2) выпрямиться.</li> <li>6. И.п. – сидя, держась за обруч, движения ногами, как при плавании стилем «кроль».</li> <li>7. И.п. – стоя в парах друг против друга, обруч внизу: один ребенок приседает, второй встает в обруче, снова приседает, выходит из обруча – выпрямляется. То же делает второй ребенок.</li> <li>8. «Веселые лягушата» - прыжки.</li> </ol> |   |  |                                |
| <b>Основные виды</b>   | Ходьба по бассейну, загребая воду руками   | Держась прямыми руками за бортик, активно | Держась прямыми руками за бортик, активно работать | Игровое упражнение «Лягушата». |

|                              |   |   |   |  |
|------------------------------|---|---|---|--|
| <p><b>движений</b></p>       | <p>(вперед лицом и вперед спиной).<br/>Прыжки с погружением под воду с головой, держась одной рукой за бортик.<br/>Упражнение на погружение в воду в кругу – «Дружные ребята». Следить, чтобы дети не вытирали лицо руками.<br/>Бег по бассейну вдоль бортика спиной вперед.<br/>Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> | <p>работать ногами.<br/>Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.<br/>Ходьба до противоположного бортика приставным шагом правым и левым боком.<br/>Бег с высоким подниманием колен.<br/>Стоя в парах лицом друг к другу, поочередно погружаться с выдохом в воду.<br/>Самостоятельные игры с игрушками.</p> | <p>ногами.<br/>Ходьба по бассейну, загребая воду руками.<br/>Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.<br/>Прыжки с погружением под воду с головой.<br/>Катание на досках или надувных игрушках (тело ребенка должно быть вытянуто).</p>   | <p>Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.<br/>Игровое упражнение «Рыбки». По сигналу «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» - присаживаются на корточки.<br/>Упражнение на погружение «Пройти под доской». Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами.<br/>Самостоятельные игры с игрушками.</p> |
| <p><b>Подвижные игры</b></p> | <p>Игра «Смелые ребята». Дети стоят в кругу, держась за руки. Хором произносят:<br/>Мы ребята смелые,<br/>Смелые, умелые,<br/>Если только захотим –<br/>Через воду поглядим.<br/>Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.</p>   | <p>Игра «Смелые ребята». Дети стоят в кругу, держась за руки. Хором произносят:<br/>Мы ребята смелые,<br/>Смелые, умелые,<br/>Если только захотим –<br/>Через воду поглядим.<br/>Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.</p>   | <p>Игра «Бегом за мячом». Играющие встают в одну шеренгу у бортика, лицом к воде на расстоянии друг от друга. На расстоянии 4-5 м. от них в воде плавают предметы (круги, мячи), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.</p> | <p>Игра «Кто быстрее на другой берег». Бег в воде на заданное расстояние, помогая себе руками.</p>   |



февраль

| Содержание организованной образовательной деятельности   |   |   |   |                                       |
|--|---|---|---|---------------------------------------|
| Темы<br>Этапы<br>занятия   | 1-я неделя  | 2-я неделя                                | 3-я неделя  | 4-я неделя                            |
| <p><b>Задачи:</b> Продолжать учить находиться несколько секунд под водой с задержкой дыхания, делать правильно выдох; воспитывать умение играть в воде самостоятельно или совместно с товарищами.</p> <p>Продолжать учить входить в воду самостоятельно, выполнять упражнения в соответствии с указаниями; воспитывать самостоятельность.</p> <p>Учить детей делать полный выдох после погружения в воду, упражнять в выполнении упражнений в ускоренном темпе.</p> <p>Продолжать учить делать выдох после полного погружения в воду; отрабатывать движения прямыми ногами (элементы стиля «кроль»); воспитывать выносливость.</p> |   |   |   |                                       |
| <b>Вводная часть</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычная ходьба.</li> <li>2. Ходьба с наклоном туловища вперед, руки как бы загребают воду.</li> <li>3. Легкий бег.</li> <li>4. И.п. – стоя в парах друг против друга, обруч внизу: один ребенок приседает, второй встает в обруче, снова приседает, выходит из обруча – выпрямляется. То же делает второй ребенок.</li> <li>5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с обручем вытянуть: 1) наклониться, опустить голову, сделать выдох, 2) выпрямиться.</li> <li>6. «Поднимание обруча вверх». И.п. – стоя в парах друг против друга, обруч внизу, 1) поднять обруч, 2) опустить.</li> <li>7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с обручем вытянуть: 1) наклониться, опустить голову, сделать выдох, 2) выпрямиться.</li> <li>8. И.п. – сидя, держась за обруч, движения ногами, как при плавании стилем «кроль».</li> <li>9. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) поднять руки вперед, 2) вверх, 3) в стороны, 4) вернуться в и.п.</li> <li>10. «Посмотри на дно». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1) наклониться вперед, посмотреть вправо, влево, вниз, 2) выпрямиться.</li> <li>11. И.п. – стоя, держась руками за бортик; поочередное поднимание прямых ног.</li> <li>И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) поднять руки вперед, 2) вверх, 3) в стороны, 4) вернуться в и.п..</li> <li>12. «Волчок» - прыжки с вращением.</li> </ol> |   |   |                                       |
| <b>Основные виды</b>   | Ходьба по бассейну на носках.   | Держась прямыми руками за бортик, активно | Прыжки на двух ногах до противоположного бортика. | Ходьба по бассейну приставными шагами |

|                              |   |   |   |   |
|------------------------------|---|---|---|---|
| <p><b>движений</b></p>       | <p>Бег между игрушками.<br/>Упражнение на дыхание – «Пускаем пузыри».<br/>Ходьба в тоннеле (из трех обручей).<br/>Игры с игрушками.<br/>Игра «Водолазы».<br/>Играющие достают со дна лежащие предметы.</p>  | <p>работать ногами.<br/>Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.<br/>Ходьба до противоположного бортика приставным шагом правым и левым боком.<br/>Бег с высоким подниманием колен.<br/>Стоя в парах лицом друг к другу, выполнять упражнение на дыхание «Насос».<br/>Самостоятельные игры с игрушками.</p> | <p>Упражнение на дыхание – «Посмотри что на дне».<br/>Бег по бассейну, загребая воду руками.<br/>Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.<br/>Ходьба по бассейну спиной вперед, помогая себе руками.<br/>Самостоятельные игры с игрушками.</p>    | <p>правым и левым боком.<br/>Ходьба до противоположного бортика спиной вперед.<br/>Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.<br/>Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами.<br/>Бег до противоположного бортика.<br/>Игровое упражнение на дыхание «Водолазы».</p> |
| <p><b>Подвижные игры</b></p> | <p>Игра «Охотники и утки».<br/>Дети делятся на две команды. «Охотники» образуют круг, внутри которого находятся «утки».<br/>«Охотники» стреляют в «уток» – бросают мяч, а «утки» прячутся (ныряют).<br/>Игра продолжается 2-3 минуты, после чего участники меняются ролями.</p> | <p>Игра «Морской бой».<br/>Дети выстраиваются в две шеренги лицом друг другу на расстоянии 1 м.<br/>По сигналу начинают брызгать водой друг другу в лицо.<br/>Дети не должны сближаться и касаться друг друга.<br/>Выигрывает команда, игроки которой не отворачиваются от брызг и не закрывают глаза.</p>                        | <p>Игра «Оса».<br/>Дети образуют круг. Преподаватель в центре, в руках у него удилище, к которому привязан бантик.<br/>Преподаватель поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь «осу».<br/>Игроки, спасаясь от «осы», погружаются в воду с головой.</p> | <p>Игра «Карусели».</p>   |

| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>  |  |  |  |                                       |
|--|--|--|--|---------------------------------------|
| <b>Темы<br/>Этапы<br/>занятия</b>  | <b>1-я неделя</b>  | <b>2-я неделя</b>                            | <b>3-я неделя</b>                                  | <b>4-я неделя</b>                     |
| <p><b>Задачи:</b> Продолжать учить задерживать дыхание на 4-5 секунд, двигаясь в туннеле; упражнять в выполнении движений в ускоренном темпе, развивать силу мышц.</p> <p>Учить детей выполнять упражнения, двигаясь спиной, выполнять упражнения на погружение, стоя в круге; воспитывать уверенность.</p> <p>Отрабатывать движения прямыми ногами; продолжать учить открывать глаза в воде, различать находящиеся на дне предметы, доставать их; воспитывать интерес к занятиям.</p> <p>Продолжать учить детей ложиться на воду после прыжка; упражнять в умении согласовывать свои движения с движением товарища; воспитывать ловкость.</p> |  |  |  |                                       |
| <b>Вводная часть</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычная ходьба.</li> <li>2. Обычный бег.</li> <li>3. «Водолазы». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены: 1) присесть, сделать выдох на счет воспитателя до четырех, 2) выпрямиться, набрать воздух.</li> <li>4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1) поворот влево, 2) вернуться в и.п. , 3) поворот вправо, 4) вернуться в и.п.</li> <li>5. Ходьба с гребковыми движениями рук вперед и назад.</li> <li>6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) поднять руки вперед, 2) вверх, 3) в стороны, 4) вернуться в и.п.</li> <li>7. «Посмотри на дно». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1) наклониться вперед, посмотреть вправо, влево, вниз, 2) выпрямиться.</li> <li>8. И.п. – стоя, держась руками за бортик; поочередное поднятие прямых ног.</li> <li>9. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1)наклониться вперед, посмотреть вправо, влево, вниз, 2) выпрямиться.</li> <li>И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) поднять руки вперед, 2) вверх, 3) в стороны, 4) вернуться в и.п.</li> <li>10. «Волчок» - прыжки с вращением.</li> </ol> |  |  |                                       |
| <b>Основные виды движений</b>  | Ходьба по бассейну в положении полуприседа.  | Ходьба по бассейну, загребая воду руками: 1) | Держась прямыми руками за бортик, активно работать | Ходьба по бассейну приставными шагами |

|                       |   |  |   |  |
|-----------------------|---|--|---|--|
|                       | <p>Бег по бассейну «Кто быстрее?».</p> <p>Держа руки на поясе вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>Ходьба по бассейну, загребая воду руками, спиной вперед.</p> <p>Ходьба в тоннеле (из трех обручей).</p> <p>Игры с игрушками.</p>                               | <p>вперед лицом, 2) вперед спиной.</p> <p>Бег по бассейну, загребая воду руками «Кто быстрее?».</p> <p>Упражнение на дыхание в кругу – вдох, выдох в воду.</p> <p>Упражнение на дыхание «Водолазы».</p> <p>Самостоятельные игры с игрушками.</p>   | <p>ногами.</p> <p>Погружение в воду с доставанием предмета со дна.</p> <p>Бег по бассейну, загребая воду руками.</p> <p>Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>Самостоятельные игры с игрушками.</p> | <p>правым и левым боком.</p> <p>Держась за игрушку, доску бег с прямыми ногами.</p> <p>Держась за игрушку, доску прыжки на двух ногах.</p> <p>Стоя в парах лицом друг к другу, выполнять упражнение на дыхание «Насос».</p> <p>Самостоятельные игры с игрушками.</p>   |
| <b>Подвижные игры</b> | <p>Игра «Смелые ребята».</p> <p>Дети стоят в кругу, держась за руки. Хором произносят:</p> <p>Мы ребята смелые,<br/>Смелые, умелые,<br/>Если только захотим –<br/>Через воду поглядим.<br/>Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.</p> | <p>Игра «Удочка». Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачиваются лицом к центру. В центре – преподаватель, в руках у него веревка, к концу которой привязана надувная игрушка. Длина веревки равна радиусу круга. Преподаватель вращает веревку так, чтобы игрушка двигалась по окружности на высоте 10 – 30 см. над водой. Дети должны избегать прикосновения игрушки, погружаясь под воду.</p> | <p>Игра «Хоровод». Взявшись за руки дети идут по кругу, вслух считая до десяти. Потом делают вдох и погружаются в воду с головой. То же самое выполняется в другую сторону.</p>   | <p>Игра «Бегом за мячом».</p> <p>Играющие встают в одну шеренгу у бортика, лицом к воде на расстоянии друг от друга. На расстоянии 4-5 м. от них в воде плавают предметы (круги, мячи), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.</p> |

апрель

| Содержание организованной образовательной деятельности  |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| Темы<br>Этапы<br>занятия  | 1-я неделя  | 2-я неделя                             | 3-я неделя                                       | 4-я неделя                                  |
| <p><b>Задачи:</b> Продолжать учить свободно ориентироваться в воде, выполнять упражнения меняя направление; воспитывать организованность.</p> <p>Продолжать учить делать глубокий вдох под водой, тренировать в умении из прыжка лечь на воду, закреплять правило: не держаться за товарища, уметь контролировать свои действия.</p> <p>Учить погружаться в воду после прыжков; тренировать в выполнении упражнений вперед лицом и вперед спиной в ускоренном темпе; развивать силу мышц.</p> <p>Учить детей садиться на дно, держась руками за бортик; объяснить, что вода выталкивает тело; воспитывать смелость.</p> |   |  |  |   |
| <b>Вводная часть</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычная ходьба.</li> <li>2. Бег на месте.</li> <li>3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) поднять руки вперед, 2) вверх, 3) в стороны, 4) вернуться в и.п.</li> <li>4. «Посмотри на дно». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1) наклониться вперед, посмотреть вправо, влево, вниз, 2) выпрямиться.</li> <li>5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1) поворот влево, 2) вернуться в и.п. , 3) поворот вправо, 4) вернуться в и.п.</li> <li>6. Бег с высоким подниманием колен.</li> <li>7. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, поочередное поднимание и опускание прямых рук.</li> <li>8. «Плаваем стоя». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, наклонив туловище вперед имитировать движения пловца.</li> <li>9. Ходьба скрестным шагом.</li> <li>10. Сидя, руки в упоре, ноги прямые – движение ногами как при плавании стилем «кроль».</li> <li>11. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, поочередное поднимание и опускание прямых рук.</li> <li>12. «Кто выше?» - прыжки, держась за бортик.</li> </ol> |  |  |   |
| <b>Основные виды</b>  | Ходьба по бассейну в положении полуприседа.   | Игра «Лягушата». Игряющие становятся в | Прыжки поперек бассейна с подпрыгиванием вверх и | Ходьба по бассейну с изменением направления |

|                              |  |   |   |  |
|------------------------------|--|---|---|--|
| <p><b>движений</b></p>       | <p>Бег по бассейну, загребая воду руками «Кто быстрее?».</p> <p>Игра с водой «Дождик». Дети стоят у бортика с одной стороны. По сигналу «Солнышко – можно гулять» дети ходят в разных направлениях по бассейну. Затем преподаватель говорит «Дождик» и брызгает на детей водой.</p> <p>Ходьба на носках между предметами.</p> <p>Ходьба в тоннеле (из трех обручей).</p> | <p>круг. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка!» прячутся под воду.</p> <p>Выпрыгивание из воды с погружением с головой.</p> <p>Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>Погружение в воду «Водолазы».</p> <p>Игра с игрушками.</p> | <p>погружением в воду с головой.</p> <p>Ходьба по бассейну, загребая воду руками: 1) вперед лицом, 2) вперед спиной.</p> <p>Бег по бассейну, спиной вперед «Кто быстрее?».</p> <p>Погружение лица в воду – «Пускание пузырей».</p> <p>Игра с игрушками.</p>   | <p>между игрушками.</p> <p>Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами.</p> <p>Бег по бассейну, вперед лицом, вперед спиной «Кто быстрее?».</p> <p>Держась за бортик сесть на дно бассейна – упражнение на дыхание.</p>  |
| <p><b>Подвижные игры</b></p> | <p>Игра «Охотники и утки». Выбираются два «охотника». Остальные дети «утки». «Охотники» становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. «Утки» плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» «утки» ныряют, чтобы в них не попали мячом.</p>   | <p>Игра «Лодочка». Дети распределяются на две подгруппы. В полуприсяде, вытянуть руки вперед (пальцы сложены лодочкой – это нос корабля), подбородок лежит на воде – ходьба по бассейну.</p>  | <p>Игра «Карусели». Играющие становятся в круг и берутся за руки. По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами.</p> <p>Еле – еле, еле – еле</p> <p>Закружились карусели,<br/>А потом, потом, потом,<br/>Все бегом, бегом, бегом.</p> <p>Тише, тише, не спешите<br/>Карусель остановите.</p> <p>Игра повторяется с движением в другую сторону.</p> | <p>Игра «Караси и карпы». Играющие делятся на две равные шеренги и становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Как только ведущий произнесет «Караси», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются и стараются догнать «карасей» (дотронуться до них рукой). По сигналу ведущего все возвращаются на свое место</p> |

| Содержание организованной образовательной деятельности  |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| Темы<br>Этапы<br>занятия  | 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя   | 4-я неделя   |
| <p><b>Задачи:</b> Учить детей с помощью игрушки лечь на воду, продолжать учить садиться на дно без опоры; воспитывать смелость. Продолжать учить детей ложиться, опуская лицо в воду; тренировать в выполнении упражнений на дыхание. Продолжать учить детей ложиться на воду, доставать дно руками, воспитывать смелость. Продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично; отрабатывать выдох под водой, воспитывать правильные взаимоотношения с товарищами на воде.</p> |   |   |  |  |
| <b>Вводная часть</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычная ходьба.</li> <li>2. Ходьба скрестным шагом.</li> <li>3. Бег с высоким подниманием ног.</li> <li>4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, поочередное поднимание и опускание прямых рук.</li> <li>5. Сидя, руки в упоре, ноги прямые – движение ногами как при плавании стилем «кроль».</li> </ol> <p>Ходьба скрестным шагом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. «Плаваем стоя». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, наклонив туловище вперед имитировать движения пловца.</li> <li>7. «Ножницы». И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны: 1) скрестить руки перед собой, 2) вернуться в и.п.</li> <li>8. Ходьба в полуприсяде.</li> <li>9. И.п. – лежа на спине, поочередное сгибание ног.</li> <li>10. «Кто выше?» - прыжки, держась за бортик.</li> </ol> |   |  |  |
| <b>Основные виды движений</b>   | <p>Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами. Присесть и оторвать ноги от дна бассейна. Держась за доску или игрушку, отталкиваться двумя ногами – «Кто дальше проскользит».</p>  | <p>Прыжки на обеих ногах до противоположного бортика. Стоя в парах лицом друг к другу, выполнять упражнение на дыхание «Насос». Стоя на расстоянии одного-двух шагов от</p> | <p>Ходьба по бассейну скрестным шагом. Ходьба по бассейну, загребая воду руками: 1) вперед лицом, 2) вперед спиной. Бег по бассейну, высоко поднимая колени – «Лошадки». Попробовать лечь на воду.</p> | <p>Бег по бассейну парами. Взяться за руки по двое (один – «пароходик», другой – «мотор») и возить друг друга. Стоя в парах лицом друг к другу, выполнять упражнение на дыхание «Насос».</p> |

|                       |   |   |  |  |
|-----------------------|---|---|--|--|
|                       | Игра с игрушками.   | бортика, попробовать лечь на воду и опустить лицо в воду.<br>Лицо в воде (руки на поясе – вдох, выдох в воду).<br>Игра «Кто достанет клад?»<br>Самостоятельные игры с игрушками.  | Самостоятельные игры с игрушками.  | Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами.<br>Игра «Нырни в обруч». В воде вертикально опущен обруч. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль бортика к обручу. По очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше.<br>Самостоятельные игры с игрушками. |
| <b>Подвижные игры</b> | Игра «Карусели». Играющие становятся в круг и берутся за руки. По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами.<br>Еле – еле, еле – еле<br>Закружились карусели,<br>А потом, потом, потом,<br>Все бегом, бегом, бегом.<br>Тише, тише, не спешите<br>Карусель остановите.<br>Игра повторяется с движением в другую сторону. | Игра «Смелые ребята». Дети стоят в кругу, держась за руки. Хором произносят:<br>Мы ребята смелые,<br>Смелые, умелые,<br>Если только захотим –<br>Через воду поглядим.<br>Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. | Игра «Море волнуется». Дети строятся в шеренгу, лицом к бортику и держаться за него руками. По команде «Море волнуется!» они перемещаются в любом направлении, выполняя произвольные движения руками. По команде «Н море тихо!» быстро занимают исходное положение, стараясь уложиться в счет: «Раз, два, три – вот на место встали мы!» | Игра «Море волнуется». Дети строятся в шеренгу, лицом к бортику и держаться за него руками. По команде «Море волнуется!» они перемещаются в любом направлении, выполняя произвольные движения руками. По команде «Н море тихо!» быстро занимают исходное положение, стараясь уложиться в счет: «Раз, два, три – вот на место встали мы!»     |



## 2.4. Содержание образовательной деятельности

### Подготовительная группа

|  |  |
|--|--|
| <p>Задачи образовательной деятельности</p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей выполнять элементарное планирование двигательной деятельности</li> <li>– Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;</li> <li>– Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;</li> <li>– Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;</li> <li>– Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно -ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.</li> <li>– Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> <li>– Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту</li> <li>– Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</li> <li>– Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.</li> </ul> |
| <p>Содержание образовательной деятельности</p> | <p style="text-align: center;"><b>Двигательная деятельность.</b></p> <p><b>Порядковые упражнения.</b> Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.</p> <p><b>Основные движения.</b> Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом <b>Подводящие и подготовительные упражнения.</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Разные виды и способы: обычная, гимнастическая. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>сигналу глаза; Кружиться, останавливаться, сделать фигуру.</p> <p><b>Бег.</b> Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Сочетать бег с ходьбой, прыжками.</p> <p><b>Прыжки.</b> Ритмично выполнять прыжки, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом. Прыжки, продвигаясь вперед. Выпрыгивание вверх из воды.</p> <p><b>Метание.</b> Отбивать, передавать, подбрасывать мяч (игра «Водное поло»). Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную и другие) разными способами. Точное поражение цели.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. <b>Спортивные игры.</b> Правила спортивных игр. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение в воде на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну бассейна на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушка», «Смелые ребята» и др.). Плавать произвольно 10 – 15 м.</p> |
|--|---|

## СЕНТЯБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности  |  |            |            |            |
|---|--|------------|------------|------------|
| Темы<br>Этапы занятия   | 1-я неделя   | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p><b>Задачи:</b> Закреплять полученные навыки. Обращать внимание на четкое и согласованное выполнение упражнений.</p> <p>Учить задерживать дыхание; выполнять упражнения, прилагая усилия и чувствуя сопротивление воды; развивать силу.</p> <p>Отрабатывать движения руками, как при плавании стилем «кроль»; учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать выносливость.</p> <p>Отрабатывать упражнение «Поплавок» (с задержкой дыхания); закреплять навыки поведения в бассейне.</p> |  |            |            |            |
| <b>Вводная часть</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на месте.</li> <li>2. Маховые движения руками: и.п. – о.с.: 1) взмах руками вперед, 2) назад, 3) вперед, 4) вернуться в и.п.</li> <li>3. Повороты туловища. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху над головой в замке: 1) поворот туловища</li> </ol> |            |            |            |

|                                      |  |  |  |   |
|--------------------------------------|--|--|--|---|
|                                      | <p>влево, 2) вправо.</p> <p>4. «Поплавок – медуза». И.п. – о.с.: 1) сесть, сделать поплавок (выдох), 2) встать прыжком, руки вверх, ноги на ширине плеч.</p> <p>5. Бег на месте с выбрасыванием прямых ног вперед, руки на поясе.</p> <p>6. Маховые движения ногами. И.п. – стоя боком у бортика и держась за него рукой: 1) мах левой ногой, 2) мах правой ногой.</p> <p>7. Наклоны туловища вперед. И.п. – ноги на ширине плеч: 1) руки в стороны – вверх, 2-3) наклониться вперед, достать руками пол, 4) вернуться в и.п.</p> <p>8. Дыхательные упражнения, имитирующие выдох в воду.</p> <p>9. Прыжки «Кто выше?»</p> |  |  |   |
| <p><b>Основные виды движений</b></p> | <p>Хождение по дну парами, держась за руки.</p> <p>Прыжки около бортика «Кто выше?»</p> <p>Упражнение на дыхание – сделать вдох, задержать дыхание, окунуться с головой под воду.</p> <p>Игра «Футбол» - стоя в кругу, взяться за руки, выполнять поочередные движения ногами, как бы ударяя по мячу.</p> <p>Свободное плавание.</p>   | <p>Хождение по дну парами, держась за руки.</p> <p>Хождение по дну левым (правым) боком вперед.</p> <p>Прыжки с погружением под воду – «Кто выше прыгнет?».</p> <p>Стоя в парах, держась за руки, окунуться под воду и задержать дыхание.</p> <p>Игра «Футбол» - стоя в кругу, взяться за руки, выполнять поочередные движения ногами, как бы ударяя по мячу.</p> <p>Свободное плавание.</p> | <p>Хождение по дну левым (правым) боком вперед.</p> <p>Бег по дну, помогая себе руками.</p> <p>Упражнение на дыхание – «Насос».</p> <p>Наклонившись вперед, подбородком касаясь воды, поочередно работая руками (вперед и назад).</p> <p>Игра «Футбол» - стоя в кругу, взяться за руки, выполнять поочередные движения ногами, как бы ударяя по мячу.</p> <p>Свободное плавание.</p> | <p>Хождение по дну бассейна, помогая себе руками.</p> <p>Упражнение на дыхание – сделать вдох, погрузиться в воду.</p> <p>Упражнение «Поплавок».</p> <p>Игра «Покажи пятки». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.</p> <p>Упражнение на дыхание «Насос». Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду.</p> <p>Держась за бортик руками, работать прямыми ногами.</p> <p>Игра с надувными игрушками.</p> |

|                       |  |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|--|
|                       |  |  |  |  |
| <b>Подвижные игры</b> | Игра «Море волнуется». Дети строятся в шеренгу, лицом к бортику и держаться за него руками. По команде «Море волнуется!» они перемещаются в любом направлении, выполняя произвольные движения руками. По команде «Н море тихо!» быстро занимают исходное положение, стараясь уложиться в счет: «Раз, два, три – вот на место встали мы!» | Игра «Рыба в сетке». Играющие становятся в круг лицом наружу и взявшись за руки образуют сетку. Внутри круга плавают рыбка – один из играющих. Рыбка старается незаметно выскользнуть из сетки (поднырнуть под руками стоящих в кругу). Если дети, под руками которых собирается проплыть рыбка, заметят или почувствуют движение должны крикнуть «Поймали!». Тогда рыбка должна начать поиски другого прохода из сетки. | Игра – «Караси и карпы». Играющие делятся на две равные шеренги и становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Как только ведущий произнесет «Караси», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются и стараются догнать «карасей» (дотронуться до них рукой). По сигналу ведущего все возвращаются на свое место. | Игра «Буксир». Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями. |

### ОКТЯБРЬ

|   |                   |                   |                   |                   |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b> |                   |                   |                   |                   |
| <b>Темы<br/>Этапы занятия</b>                                 | <b>1-я неделя</b> | <b>2-я неделя</b> | <b>3-я неделя</b> | <b>4-я неделя</b> |

**Задачи:** Учить детей задерживать дыхание на счет до 5; выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» в быстром темпе; воспитывать выдержку.  
 Упражнять в правильном выполнении движений руками под водой; воспитывать чувство товарищества.  
 Закреплять умение нырять, выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза»; учить правильному вдоху и выдоху; воспитывать внимание.  
 Учить делать несколько глубоких вдохов и выдохов, затем вдох и глубокое погружение с длительным выдохом; обращать внимание на качество выполнения упражнений, воспитывать дисциплинированность.

|                                      |   |   |   |  |
|--------------------------------------|---|---|---|--|
| <p><b>Вводная часть</b></p>          | <p>1. Ходьба на месте.<br/>                 2. Упражнение на дыхание.<br/>                 3. Маховые движения руками: и.п. – о.с.: 1) взмах руками вперед, 2) назад, 3) вперед, 4) вернуться в и.п.<br/>                 4. «Поплавок – медуза». И.п. – о.с.: 1) сесть, сделать поплавок (выдох), 2) встать прыжком, руки вверх, ноги на ширине плеч.<br/>                 5. Наклоны туловища вперед. И.п. – ноги на ширине плеч: 1) руки в стороны – вверх, 2-3) наклониться вперед, достать руками пол, 4) вернуться в и.п.<br/>                 6. Наклоны туловища назад. И.п. – ноги на ширине плеч: 1) руки в стороны, 2-3) пружинистые наклоны назад, 4) вернуться в и.п.<br/>                 7. Руки скрестно, руки в стороны. И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны: 1) руки скрестить перед грудью, 2) вернуться в и.п.<br/>                 8. Круговые движения руками. И.п. – о.с.: 1) взмах руками вперед, 2) назад, 3) вперед с круговым движением назад, 4) вернуться в и.п.<br/>                 Ходьба со сменой положения рук: одна вверху, другая внизу.<br/>                 9. «Стрела». И.п. – лежа на животе: 1 – 4 вздохнуть и задержать дыхание.<br/>                 10. Дыхательное упражнение «Потягивание».</p> |   |   |  |
| <p><b>Основные виды движений</b></p> | <p>Игра «Покажи пятки».<br/>                 Бег поперек бассейна – «Кто быстрее?»<br/>                 Игра «Сосчитай пальцы»<br/>                 - дети ныряют, открывают под водой глаза и считают пальцы на руках товарища.<br/>                 Упражнение «Поплавок».<br/>                 Играющие, сделав глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени</p>   | <p>Прыжки около бортика – «Воробышки».<br/>                 Упражнение на дыхание – стоя к бортику, наклониться вперед, подбородком касаясь воды (вдох), опустить лицо в воду, задержать дыхание (выдох).<br/>                 Ходьба поперек бассейна лицом и спиной вперед.<br/>                 Упражнение «Поплавок».</p> | <p>Ходьба по дну бассейна с изменением направления.<br/>                 Игра «Покажи пятки».<br/>                 На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.<br/>                 Бег поперек бассейна «Кто быстрее?».</p> | <p>Бег парами поперек бассейна.<br/>                 Стоя около бортика и держась за него, погрузиться под воду с головой (опускаясь под воду пустить пузыри).<br/>                 Упражнение «Поплавок».<br/>                 Упражнение «Медуза».<br/>                 Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед,</p> |

|                       |  |  |  |   |
|-----------------------|--|--|--|---|
|                       | <p>руками (голова опущена, подбородок, прижат к груди), всплывают на поверхность. Выигрывает тот, кто более четко выполнит упражнение.</p> <p>Упражнение «Медуза». Играющие, сделав глубокий вдох, приседают на дно и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность (голова в воде, руки и ноги свободно «висят»).</p> <p>Упражнение на дыхание «Насос».</p> <p>Свободное плавание.</p> | <p>Упражнение «Сосчитай пальцы».</p> <p>Игра «Буксир».</p> <p>Игра с надувными игрушками.</p>  | <p>Упражнение на дыхание – стоя спиной к бортику, наклониться вперед, подбородком касаясь воды (вдох), опустить лицо в воду – пустить пузыри.</p> <p>Упражнение «Поплавок»</p> <p>Упражнение «Медуза». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.</p> <p>Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; то же другой рукой.</p> <p>Игра «Достань клад».</p> | <p>свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.</p> <p>Игра «Водолазы».</p> <p>Играющие достают со дна лежащие предметы.</p> <p>Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; то же другой рукой. Скольжение на спине.</p> <p>Игра «Буксир».</p> |
| <b>Подвижные игры</b> | <p>Игра «Невод». Все играющие «рыбы» разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все</p>   | <p>Игра «Достань клад». Дети стоят у бортика, преподаватель разбрасывает тонущие игрушки или камушки у противоположного бортика. По сигналу «Достань клад!» дети ныряют и достают игрушки.</p> | <p>Игра – «Караси и карпы». Играющие делятся на две равные шеренги и становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Как только ведущий произнесет «Караси», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны.</p>  | <p>Игра «Брод». Дети стоят в колонне по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну вперед с одного берега на другой, ориентируясь по предметам, разложенным на дне. Для того, чтобы проверить правильность передвижения, дети неоднократно опускают</p>   |

|  |                 |  |   |  |
|--|-----------------|--|---|--|
|  | «рыбы» пойманы. |  | Одновременно «карпы» поворачиваются и стараются догнать «карасей» (дотронуться до них рукой). По сигналу ведущего все возвращаются на свое место. | голову в воду, отыскивая следующую веху на своем пути. |
|--|-----------------|--|---|--|

## НОЯБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности  |   |            |            |            |
|---|---|------------|------------|------------|
| Темы<br>Этапы занятия   | 1-я неделя  | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p><b>Задачи:</b> Закреплять умение лежать на спине, вытянув тело; при нырянии открывать в воде глаза; воспитывать смелость. Учить правильно скользить на спине; закреплять умение выполнять движения, согласую свои действия с действиями товарищей; воспитывать уважение к товарищам.</p> <p>Продолжать учить скользить на груди и на спине; закреплять умение выполнять движения, согласую свои действия с действиями товарищей; воспитывать уважение к товарищам.</p> <p>Учить ходить в воде в положении полуприседа с полным погружением, закреплять правило: не толкать плавающих в воде; воспитывать дисциплинированность.</p> |   |            |            |            |
| <b>Вводная часть</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычная ходьба на месте, ходьба с круговыми движениями рук.</li> <li>2. Повороты туловища. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху над головой в замке: 1) поворот туловища влево, 2) вправо. Дыхание произвольное.</li> <li>3. «Поплавок – медуза». И.п. – о.с.: 1) сесть, сделать поплавок (выдох), 2) встать прыжком, руки вверх, ноги на ширине плеч.</li> <li>4. Ходьба в полуприседе.</li> <li>5. Руки скрестно, руки в стороны. И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны: 1) руки скрестить</li> </ol> |            |            |            |

|                                      |  |  |   |   |
|--------------------------------------|--|--|---|---|
|                                      | <p>перед грудью, 2) вернуться в и.п.<br/>         6. «Стрела». И.п. – лежа на животе: 1-4 вздохнуть и задержать дыхание.<br/>         7. Дыхательное упражнение «Потягивание».<br/>         8. Легкий бег на месте.<br/>         9. Круговые движения руками. И.п. – о.с.: 1) взмах руками вперед, 2) назад, 3) вперед с круговым движением назад, 4) вернуться в и.п.<br/>         10. Наклоны назад. И.п. – стоя на коленях, держась за бортик одной рукой: 1) наклониться назад, 2) вытянуть другую руку «как на воде», посмотреть в потолок, 3) вернуться в и.п.<br/>         11. Бег галопом вправо (влево), руки на поясе.</p> |  |   |   |
| <p><b>Основные виды движений</b></p> | <p>Вход в воду, построение около бортика.<br/>         Прыжки до противоположного бортика «Кто быстрее?»<br/>         Игра «Покажи пятки». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.<br/>         Упражнение «Медуза». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.<br/>         Упражнение «Насос». Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с</p>                                | <p>Вход в воду, построение около бортика.<br/>         Бег по бассейну, загребая воду руками.<br/>         Упражнение на дыхание «Насос».<br/>         Упражнение «Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами.<br/>         Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности не изменяя положения. Считать до 8. После этого встать на дно.<br/>         Упражнение «Медуза». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и,</p> | <p>Вход в воду, построение около бортика.<br/>         Бег парами поперек бассейна.<br/>         Игра «Море волнуется». Дети строятся в шеренгу, лицом к бортику и держаться за него руками. По команде «Море волнуется!» они перемещаются в любом направлении, выполняя произвольные движения руками. По команде «Н море тихо!» быстро занимают исходное положение, стараясь уложиться в счет: «Раз, два, три – вот на место встали мы!»<br/>         Упражнение «Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание,</p> | <p>Вход в воду прыжком, построение около бортика.<br/>         Ходьба по бассейну в положении полуприседа, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду.<br/>         Упражнение «Медуза». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.<br/>         Бег по дну бассейна, загребая воду руками – «Кто быстрее?».<br/>         Упражнение на дыхание: руки на поясе – вдох, опускаясь в воду с головой – выдох.<br/>         Держась за надувную</p> |



|                       |   |  |   |  |
|-----------------------|---|--|---|--|
|                       | <p>головой. Каждый из играющих погружается в воду.</p> <p>Держась одной рукой за борт, наклониться назад, лечь на спину; то же другой рукой.</p> <p>Скольжение на груди.</p> <p>Игра «Достань клад».</p> <p>Свободное плавание.</p> | <p>наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.</p> <p>Держась одной рукой за борт, наклониться назад, лечь на спину; то же другой рукой.</p> <p>Скольжение на груди.</p> | <p>погрузиться под воду с закрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности не изменяя положения. Считать до 8. После этого встать на дно.</p> <p>Упражнение «Медуза».</p> <p>Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.</p> <p>Скольжение на груди.</p> <p>Упражнение на дыхание – стоя спиной к бортику, наклониться вперед, подбородком касаясь воды (вдох), опустить лицо в воду (выдох).</p> <p>Свободное плавание.</p> | <p>игрушку или доску, скользить до противоположного бортика.</p> <p>Скольжение на груди.</p> |
| <b>Подвижные игры</b> | Игра «Невод». Все играющие «рыбы» разбегаются в разные  | Игра «Водолазы». Играющие достают со дна лежащие предметы.   | Игра «Достань клад».  | Игра «Поезд в туннель». Играющие выстраиваются в   |

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
|  | <p>стороны. Двое водящих, держа за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.</p> |  |  | <p>колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят стоя лицом друг к другу и держа за руки образуют туннель. Чтобы проехать через него дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того, как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.</p> |
|--|---|--|--|---|

## ДЕКАБРЬ

| Содержание организованной образовательной деятельности |            |            |            |            |
|--|------------|------------|------------|------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  |            |            |            |            |

**Задачи:** Продолжать учить действовать согласованно; формировать умение играть под музыку (использовать запись А.Римского-Корсакова – «Сказка о царе Салтане»).

Продолжать упражнять детей в нырянии с доставанием предметов; упражнять в скольжении; воспитывать смелость.

Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед; учить свободно ориентироваться в пространстве.

Учить детей выполнять упражнения в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление воды; развивать силу.

|                                      |   |   |  |  |
|--------------------------------------|---|---|--|--|
| <p><b>Вводная часть</b></p>          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в полуприсяде, руки вперед.</li> <li>2. Бег галопом вправо (влево), руки на поясе.</li> <li>3. Руки скрестно, руки в стороны. И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны: 1) руки скрестить перед грудью, 2) вернуться в и.п.</li> <li>4. Наклоны назад. И.п. – стоя на коленях, держась за бортик одной рукой: 1) наклониться назад, 2) вытянуть другую руку «как на воде», посмотреть в потолок, 3) вернуться в и.п.</li> <li>5. Дыхательное упражнение «Потягивание».</li> </ol> <p>Ходьба со сменой положения рук: одна вверху, другая внизу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Круговые движения руками. И.п. – о.с.: 1) взмах руками вперед, 2) назад, 3) вперед с круговым движением назад, 4) вернуться в и.п.</li> <li>7. «Стрела». И.п. – лежа на животе: 1-4 вздохнуть и задержать дыхание.</li> <li>8. Ходьба в полуприсяде, руки вперед.</li> <li>9. Легкий бег на месте.</li> <li>10. Плываем способом «кроль». И.п. – стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне: 1) круговое движение левой (правой) рукой, 2) повернуть голову влево (вправо) – вдохнуть открытым ртом, опустить голову вниз – выдохнуть, 3) вернуться в и.п.</li> <li>11. Поднимание рук вверх. И.п. – о.с.: 1) поднять руки вверх, 2) отставить назад правую (левую) ногу, 3) слегка прогнуться, 4) вернуться в и.п.</li> <li>12. Прыжки «Озорные лягушата».</li> </ol> |   |  |  |
| <p><b>Основные виды движений</b></p> | <p>Прыжки до противоположного бортика на обеих ногах.<br/>Бег по дну бассейна, помогая себе руками.<br/>Игра «Покажи пятки». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были</p>  | <p>Игра «Покажи пятки». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки. Бег по бассейну парами – «Чья пара быстрее?»<br/>Упражнение на дыхание: руки на поясе – вдох, опускаясь в воду с головой</p> | <p>Ходьба по бассейну парами лицом и спиной вперед.<br/>Игра «Водолазы». Играющие достают со дна лежащие предметы. Держась за надувную игрушку или доску, скользить до противоположного бортика.</p> | <p>Ходьба по бассейну боком, спиной (лицом) вперед.<br/>Упражнение «Насос». Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в</p> |

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
|  | <p>видны пятки.<br/>         Держась за надувную игрушку или доску, скользить до противоположного бортика.<br/>         Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; то же другой рукой.<br/>         Скольжение на груди.<br/>         Свободное плавание.</p> | <p>– выдох.<br/>         Скольжение на груди.<br/>         Игра с надувными игрушками.</p> | <p>Скольжение на груди.<br/>         Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; то же другой рукой.<br/>         Свободное плавание.</p> | <p>воду.<br/>         Упражнение «Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности не изменяя положения. Считать до 8. После этого встать на дно.<br/>         Упражнение «Медуза». Сделав глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.<br/>         Упражнение на дыхание – стоя спиной к бортику, наклониться вперед, подбородком касаясь воды (вдох), опустить лицо в воду (выдох).<br/>         Свободное плавание.</p> |
|--|---|--|--|---|

|                       |  |   |  |   |
|-----------------------|--|---|--|---|
|                       |  |   |  |   |
| <b>Подвижные игры</b> | Игра «Морской бой». На глубине по пояс дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1-1,5 м. По сигналу преподавателя дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Побеждает более стойкая команда. | Игра «Смелые ребята». Дети стоят в кругу, держась за руки. Хором произносят:<br>Мы ребята смелые,<br>Смелые, умелые,<br>Если только захотим –<br>Через воду поглядим.<br>Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. | Игра «Буксир». Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями. | Игра «Мы веселые ребята». Дети идут по кругу в середине него находится водящий. Дети хором произносят текст:<br>Мы веселые ребята,<br>Любим плавать и нырять<br>Ну попробуй нас догнать!<br>Раз, два, три – лови!<br>После слова «лови» дети убегают, а водящий догоняет. |

## ЯНВАРЬ

| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>   |  |                   |                   |                   |
|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Темы<br/>Этапы занятия</b>   | <b>1-я неделя</b>  | <b>2-я неделя</b> | <b>3-я неделя</b> | <b>4-я неделя</b> |
| <p><b>Задачи:</b> Продолжать учить четко выполнять движения ногами, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении. Учить выполнять упражнения под музыку и счет воспитателя; упражнять в скольжении. Учить выполнять упражнения, согласовывая свои действия с действиями товарищей; закреплять навык свободно ориентироваться в воде. Упражнять в движении прямых ног в положении лежа на животе и на спине; продолжать учить скольжению, выпрямляя тело на воде; воспитывать умение играть самостоятельно.</p> |  |                   |                   |                   |
| <b>Вводная часть</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с круговыми движениями рук в полунаклоне.</li> <li>2. Бег на месте.</li> <li>3. «Винт» с прыжком. И.п. – ноги вместе, руки вверху в замке: 1) поворот влево, 2) вправо, 3) кругом, 4) вернуться в и.п.</li> </ol> |                   |                   |                   |

|                                      |   |   |  |  |
|--------------------------------------|---|---|--|--|
|                                      | <p>4. Приседание. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) присесть, руки вперед, колени развести, спина прямая, 2) вернуться в и.п.</p> <p>5. Плываем способом «кроль» на животе: лежа на животе, руки вытянуты вперед – работать прямыми ногами.</p> <p>6. Дыхательные упражнения.</p> <p>7. Бег с подскоком «Озорные мальчишки».</p> <p>8. Поднимание рук вверх. И.п. – о.с.: 1) поднять руки вверх, 2) отставить назад правую (левую) ногу, 3) слегка прогнуться, 4) вернуться в и.п.</p> <p>9. «Плавающая медуза». И.п. – стоя на коленях, руки в упоре: 1) наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове, 2-3) выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть, 4) то же другой ногой.</p> <p>10. Руки скрестно, руки в стороны. И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны: 1) руки скрестить перед грудью, 2) вернуться в и.п.</p> <p>11. Наклоны назад. И.п. – стоя на коленях, держась за бортик одной рукой: 1) наклониться назад, 2) вытянуть другую руку «как на воде», посмотреть в потолок, 3) вернуться в и.п.</p> <p>12. Прыжки «Озорные лягушата».</p> |   |  |  |
| <p><b>Основные виды движений</b></p> | <p>Прыжки до противоположного бортика на обеих ногах.</p> <p>Бег по дну бассейна, помогая себе руками.</p> <p>Держась за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине.</p> <p>Скольжение на груди.</p> <p>Упражнение на дыхание: руки на поясе – вдох, опускаясь в воду с головой – выдох.</p> <p>Игра с надувными игрушками.</p>  | <p>Вход в воду прыжком, построение около бортика</p> <p>Ходьба в положении полуприседа, руки вытянуты вперед. Держась за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».</p> <p>Упражнение на дыхание – держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>Скольжение на груди.</p> <p>Свободное плавание.</p> | <p>Ходьба с изменением направления – «Лабиринт».</p> <p>Упражнение «Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами.</p> <p>Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхность воды. Плавать на</p> | <p>Бег по дну бассейна, помогая себе руками.</p> <p>Игра «Покажи пятки».</p> <p>На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.</p> <p>Держась за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».</p> <p>Упражнение на дыхание – держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох,</p> |

|                       |   |  |  |  |
|-----------------------|---|--|--|--|
|                       |   |  | <p>поверхности не изменяя положения. Считать до<br/>После этого встать на дно.<br/>Упражнение на дыхание – стоя спиной к бортику, наклониться вперед, подбородком касаясь воды (вдох), опустить лицо в воду (выдох).<br/>Скольжение на груди.<br/>Игра «Достань клад».</p>   | <p>опустить лицо в воду – выдох.<br/>Держась за надувную игрушку или доску, скользить до противоположного бортика.<br/>Погружение в воду с открыванием глаз.<br/>Свободное плавание.</p> |
| <b>Подвижные игры</b> | <p>Игра «Смелые ребята». Дети стоят в кругу, держась за руки. Хором произносят:<br/>Мы ребята смелые,<br/>Смелые, умелые,<br/>Если только захотим –<br/>Через воду поглядим.<br/>Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.</p> | <p>Игра «Морские звезды». Играющие сделав глубокий вдох, приседают на дно и, наклонившись вперед всплывают на поверхность.</p> | <p>Игра «Море волнуется». Дети строятся в шеренгу, лицом к бортику и держаться за него руками. По команде «Море волнуется!» они перемещаются в любом направлении, выполняя произвольные движения руками. По команде «На море тихо!» быстро занимают исходное положение, стараясь уложиться в счет: «Раз, два, три – вот на место встали мы!»</p> | <p>Игра «Хоровод». Взявшись за руки дети идут по кругу, вслух считая до десяти. Потом делают вдох и погружаются в воду с головой. То же самое выполняется в другую сторону.</p>          |

## ФЕВРАЛЬ

| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>   |  |                   |                   |                   |
|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Темы<br/>Этапы занятия</b>   | <b>1-я неделя</b>  | <b>2-я неделя</b> | <b>3-я неделя</b> | <b>4-я неделя</b> |
| <p><b>Задачи:</b> Учить выполнять гребковые движения руками попеременно; закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком присяде.</p> <p>Упражнять детей в скольжении и погружении; воспитывать умение играть самостоятельно; выполнять правила поведения на воде.</p> <p>Продолжать учить в гребковом движении руками; выполнять скольжение; воспитывать организованность.</p> <p>Продолжать учить выполнять гребковые движения руками; выполнять скольжение; упражнять в движении прямых ног; воспитывать организованность.</p> |  |                   |                   |                   |
| <b>Вводная часть</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычная ходьба.</li> <li>2. Ходьба с круговыми движениями рук в полунаклоне.</li> <li>3. «Винт» с прыжком. И.п. – ноги вместе, руки вверху в замке: 1) поворот влево, 2) вправо, 3) кругом, 4) вернуться в и.п.</li> <li>4. Наклоны туловища вперед. И.п. – ноги на ширине плеч: 1) руки в стороны – вверх, 2-3) наклониться вперед, достать руками пол, 4) вернуться в и.п.</li> <li>5. Плываем способом «кровать». И.п. – стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне: 1) круговое движение левой (правой) рукой, 2) повернуть голову влево (вправо) – вдохнуть открытым ртом, опустить голову вниз – выдохнуть, 3) вернуться в и.п.</li> <li>6. Приседание. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) присесть, руки вперед, колени развести, спина прямая, 2) вернуться в и.п.<br/>«Бокс». И.п. – ноги врозь, правая впереди, руки согнуты перед грудью: 1-4 – энергичные движения руками.</li> <li>7. «Насос». И.п. – стоя в парах, ноги на ширине плеч: 1-4 – поочередные приседания.<br/>Наклоны туловища вперед. И.п. – ноги на ширине плеч: 1) руки в стороны – вверх, 2-3) наклониться вперед, достать руками пол, 4) вернуться в и.п.</li> <li>8. Прыжки «Озорные лягушата».</li> <li>9. Дыхательное упражнение.</li> </ol> |                   |                   |                   |



|                                      |   |   |  |  |
|--------------------------------------|---|---|--|--|
| <p><b>Основные виды движений</b></p> | <p>Ходьба в положении полуприседа, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Упражнение на дыхание – держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох. Держась за надувную игрушку или доску, скользить до противоположного бортика. Скольжение на груди. Игровое упражнение на дыхание «Пузыри». Игра с надувными игрушками.</p> | <p>Вход в воду, построение около бортика. Ходьба по бассейну с изменением направления. Игра «Водолазы». Играющие достают со дна лежащие предметы. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль». Скольжение на груди. Игра «Стрела». Преподаватель поочередно берет одной рукой каждого ребенка за ноги, другой поддерживает под живот и толкает к бортику по поверхности. Свободное плавание.</p> | <p>Вход в воду, построение около бортика. Прыжки до противоположного бортика на обеих ногах. Бег по дну бассейна, помогая себе руками. Держась руками за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль». Скольжение на груди. Игра «Оса». Дети образуют круг. Преподаватель в центре, в руках у него удилище, к которому привязан бантик. Преподаватель поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь «осу». Игроки, спасаясь от «осы», погружаются в воду с головой.</p> | <p>Вход в воду, построение около бортика. Ходьба в парах с изменением направления. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль». Скольжение на груди. Упражнение на дыхание – держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох. Свободное плавание.</p> |
| <p><b>Подвижные игры</b></p>         | <p>Игра «Жучок - паучок». Играющие идут по кругу, в центре – водящий. Дети говорят слова:<br/><br/>учок – паучок вышел на охоту<br/><br/>е зевай, поспевай,</p>   | <p>Игра «Море волнуется». Дети строятся в шеренгу, лицом к бортику и держаться за него руками. По команде «Море волнуется!» они перемещаются в любом направлении, выполняя произвольные движения</p>  | <p>Игра «Буксир». Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит,</p>   | <p>Игра «Смелые ребята». Дети стоят в кругу, держась за руки. Хором произносят:<br/>Мы ребята смелые,<br/><br/>мелые, умелые,<br/><br/>сли только захотим –</p>  |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | рячьтесь все под воду. Кто не успел, становится водящим. | руками. По команде «На море тихо!» быстро занимают исходное положение, стараясь уложиться в счет: «Раз, два, три – вот на место встали мы!» | тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями. | ерез воду поглядим. Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. |
|--|--|---|--|--|

### МАРТ

| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>   |   |                   |                   |                   |
|---|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Темы<br/>Этапы занятия</b>   | <b>1-я неделя</b>   | <b>2-я неделя</b> | <b>3-я неделя</b> | <b>4-я неделя</b> |
| <p><b>Задачи:</b> Учить выполнять скольжение на груди с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения; воспитывать настойчивость.</p> <p>Продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди; упражнять в прыжках с нырянием.</p> <p>Упражнять детей в умении делать вдох, выдох с поворотом головы; учить выполнять движения согласованно, под музыку.</p> <p>Упражнять в умении выполнять гребковые движения руками; воспитывать организованность.</p> |   |                   |                   |                   |
| <b>Вводная часть</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на месте.</li> <li>2. Плываем способом «кроль». И.п. – стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне: 1) круговое движение левой (правой) рукой, 2) повернуть голову влево (вправо) – вдохнуть открытым ртом, опустить голову вниз – выдохнуть, 3) вернуться в и.п.</li> <li>3. Приседание. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) присесть, руки вперед, колени развести, спина прямая, 2) вернуться в и.п.</li> <li>4. Наклоны туловища вперед. И.п. – ноги на ширине плеч: 1) руки в стороны – вверх, 2-3) наклониться вперед, достать руками пол, 4) вернуться в и.п.</li> <li>5. «Винт» с прыжком. И.п. – ноги вместе, руки вверху в замке: 1) поворот влево, 2) вправо, 3) кругом, 4) вернуться в и.п.</li> <li>6. Наклоны туловища вперед. И.п. – сидя, руки на поясе: 1) руки вверх, 2-3) наклониться к правой (левой) ноге, 4) вернуться в и.п.</li> </ol> |                   |                   |                   |

|                               |   |  |  |  |
|-------------------------------|---|--|--|--|
|                               | <p>7. Ходьба с движением рук перед грудью.<br/> 8. Подскоки «Озорные мальчики».<br/> 9. Поднимание рук вверх. И.п. – о.с.: 1) поднять руки вверх, 2) отставить назад правую (левую) ногу, 3) слегка прогнуться, 4) вернуться в и.п.<br/> 10. Прыжки «Озорные лягушата».<br/> 11. Дыхательное упражнение.</p>                                    |  |  |  |
| <b>Основные виды движений</b> | <p>Вход в воду прыжком.<br/> Ходьба в парах с изменением направления.<br/> Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».<br/> Скольжение на груди.<br/> Упражнение на дыхание – держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.<br/> Свободное плавание.</p> | <p>Вход в воду прыжком.<br/> Бег по дну бассейна, помогая себе руками.<br/> Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».<br/> Скольжение на груди.<br/> Упражнение на дыхание – держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.<br/> Игры с надувными игрушками.</p> | <p>Вход в воду, прыжком.<br/> Ходьба по дну бассейна в наклонном положении, помогая себе руками.<br/> Игра «Водолазы».<br/> Играющие достают со дна лежащие предметы.<br/> Упражнение «Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами.<br/> Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности не изменяя положения. Считать до 8. После этого встать на дно.<br/> Игра «Плавучие</p> | <p>Вход в воду прыжком.<br/> Прыжки до противоположного бортика – «Зайки на лужайке».<br/> Игра «Покажи пятки».<br/> На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.<br/> Упражнение «Насос».<br/> Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду.<br/> Держась за надувную игрушку или доску, скользить до противоположного бортика.<br/> Скольжение на груди, медленно прижать к</p> |

|                       |   |  |   |   |
|-----------------------|---|--|---|---|
|                       |   |  | <p>стрелы». Преподаватель поочередно берет одной рукой каждого ребенка за ноги, другой поддерживает под живот и толкает к бортику по поверхности.</p> <p>Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».</p>        | <p>себе одну руку, грести на себя, встать, тоже другой рукой.</p> <p>Игра с надувными игрушками.</p>  |
| <b>Подвижные игры</b> | <p>Игра «Смелые ребята». Дети стоят в кругу, держась за руки. Хором произносят:</p> <p>Мы ребята смелые,<br/>Смелые, умелые,<br/>Если только захотим –<br/>Через воду поглядим.</p> <p>Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.</p> | <p>Игра «Поезд в туннель». Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят стоя лицом друг к другу и держась за руки образуют туннель. Чтобы проехать через него дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того, как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.</p> | <p>Игра «Буксир». Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.</p> | <p>Игра «Бегом за мячом». Играющие встают в одну шеренгу у бортика, лицом к воде на расстоянии друг от друга. На расстоянии 4-5 м. от них в воде плавают предметы (круги, мячи), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.</p> |

## АПРЕЛЬ

| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <b>Темы<br/>Этапы занятия</b>  | <b>1-я неделя</b>  | <b>2-я неделя</b>  | <b>3-я неделя</b>   | <b>4-я неделя</b>   |
| <p><b>Задачи:</b> Продолжать учить правильно выполнять движения ногами; делать вдох, выдох с поворотом головы; упражнять в скольжении.</p> <p>Учить выполнять гребковые движения, двигаясь спиной вперед; закреплять умение ритмично дышать.</p> <p>Учить делать поворот со спины на живот и наоборот, задерживая тело в воде, пока хватает дыхания «Винт»; выполнять движения в воде с открытыми глазами; воспитывать упорство.</p> <p>Продолжать закреплять знакомые движения в воде, воспитывать уверенность.</p> |  |  |   |   |
| <b>Вводная часть</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на месте.</li> <li>2. Бег с подскоком «Озорные мальчики».</li> <li>3. Поднимание рук вверх. И.п. – о.с.: 1) поднять руки вверх, 2) отставить назад правую (левую) ногу, 3) слегка прогнуться, 4) вернуться в и.п.</li> <li>4. Наклоны туловища вперед. И.п. – сидя, руки на поясе: 1) руки вверх, 2-3) наклониться к правой (левой) ноге, 4) вернуться в и.п.</li> <li>5. Приседание. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) присесть, руки вперед, колени развести, спина прямая, 2) вернуться в и.п.</li> <li>6. Плываем способом «кроль». И.п. – стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне: 1) круговое движение левой (правой) рукой, 2) повернуть голову влево (вправо) – вдохнуть открытым ртом, опустить голову вниз – выдохнуть, 3) вернуться в и.п.</li> <li>7. «Винт» с прыжком. И.п. – ноги вместе, рукиверху в замке: 1) поворот влево, 2) вправо, 3) кругом, 4) вернуться в и.п.</li> <li>8. Дыхательное упражнение.</li> </ol> |  |   |   |
| <b>Основные виды движений</b>  | <p>Вход в воду, построение около бортика.</p> <p>Ходьба поперек бассейна, наклонившись вперед и работая руками, как при плавании способом</p>  | <p>Вход в воду, построение около бортика.</p> <p>2) Ходьба по бассейну вперед спиной и лицом, помогая себе руками.</p> <p>Игра «Пузыри».</p> | <p>Вход в воду, построение около бортика.</p> <p>Бег по дну бассейна, помогая себе руками.</p> <p>Игра «Морские коньки».</p> <p>Ноги ставятся скрестно,</p> | <p>Вход в воду, построение около бортика.</p> <p>Ходьба по бассейну с изменением направления.</p> <p>Упражнение</p> |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | <p>«кроль» на груди.<br/> Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».</p> <p>Упражнение на дыхание – держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>Упражнение «Торпеда» - играющие строятся в шеренгу по одному и выполняют скольжение на груди с движением ног, как при плавании стилем «кроль».</p> <p>Свободное плавание.</p> | <p>Упражнение «Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности не изменяя положения. Считать до 8. После этого встать на дно.</p> <p>Упражнение «Медуза». Сделав глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.</p> <p>Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».</p> | <p>руки – как лапы у зайчат. В таком положении прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».</p> <p>Упражнение на дыхание – держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>Упражнение «Стрела» - скольжение на груди; правая (левая) рука вытянута вперед, левая (правая) – вдоль туловища.</p> <p>Упражнение «Винт». В скольжении совершенствовать повороты с груди на спину и наоборот.</p> <p>Игра с надувными игрушками.</p> | <p>«Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности не изменяя положения. Считать до 8. После этого встать на дно.</p> <p>Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».</p> <p>Упражнение «Торпеда» - играющие строятся в шеренгу по одному и выполняют скольжение на груди с движением ног, как при плавании стилем «кроль».</p> <p>Свободное плавание.</p> |
|--|--|---|--|--|

|                              |  |   |   |  |
|------------------------------|--|---|---|--|
| <p><b>Подвижные игры</b></p> | <p>Игра «Ваньки – встаньки». Разделившись на пары, играющие становятся друг против друга и крепко берутся за руки. По первому сигналу стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох. По второму сигналу под воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох.</p> | <p>Игра «Буксир». Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.</p> | <p>Игра «Передай предмет под водой».<br/>Игра «Смелые ребята». Дети стоят в кругу, держась за руки. Хором произносят:<br/>Мы ребята смелые,<br/>Смелые, умелые,<br/>Если только захотим –<br/>Через воду поглядим.<br/>Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.</p> | <p>Игра «Поезд в туннель». Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят стоя лицом друг к другу и держась за руки образуют туннель. Чтобы проехать через него дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того, как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.</p> |
|------------------------------|--|---|---|--|

### МАЙ

| Содержание организованной образовательной деятельности |            |            |            |            |
|--|------------|------------|------------|------------|
| Темы<br>Этапы занятия                                  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|  |            |            |            |            |

**Задачи:** Учить самостоятельно выполнять движения под музыку; воспитывать организованность.  
 Учить делать гребковые движения руками при скольжении; упражнять в скольжении – «Плавучие стрелы».  
 Тренировать в выполнении упражнений на скольжение и дыхание; воспитывать выносливость.  
 Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине; воспитывать желание хорошо выполнять упражнения.

|                                      |  |  |   |  |
|--------------------------------------|--|--|---|--|
| <p><b>Вводная часть</b></p>          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с круговыми движениями рук, спиной вперед.</li> <li>2. Бег на месте.</li> <li>3. Руки скрестно, руки в стороны. И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны: 1) руки скрестить перед грудью, 2) вернуться в и.п.</li> <li>4. Приседание. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) присесть, руки вперед, колени развести, спина прямая, 2) вернуться в и.п.</li> <li>5. Плываем способом «кроль». Лежа на животе, вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами. Бег галопом вправо (влево), руки на поясе.</li> <li>6. Поднимание рук вверх. И.п. – о.с.: 1) поднять руки вверх, 2) отставить назад правую (левую) ногу, 3) слегка прогнуться, 4) вернуться в и.п.</li> <li>7. Наклоны туловища вперед. И.п. – сидя, руки на поясе: 1) руки вверх, 2-3) наклониться к правой (левой) ноге, 4) вернуться в и.п.</li> <li>8. Бег с подскоком «Озорные мальчики».</li> <li>9. Дыхательное упражнение «Потягивание».</li> </ol> |  |   |  |
| <p><b>Основные виды движений</b></p> | <p>Вход в воду, построение около бортика.<br/>         Бег поперек бассейна, помогая себе руками.<br/>         Игра «Лягушка». Играющие становятся в круг. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка!» прячутся под воду.<br/>         Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».</p>  | <p>Вход в воду, построение около бортика.<br/>         Ходьба поперек бассейна, наклонившись вперед и работая руками, как при плавании способом «кроль» на груди.<br/>         Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».<br/>         Упражнение на дыхание – держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> | <p>Вход в воду, построение около бортика.<br/>         Прыжки до противоположного бортика на обеих ногах.<br/>         Упражнение «Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову</p> | <p>Вход в воду прыжком, построение около бортика.<br/>         Ходьба по бассейну, помогая себе руками.<br/>         Игра «Водолазы». Играющие достают со дна лежащие предметы.<br/>         Упражнение «Стрела» - скольжение на груди; правая (левая) рука вытянута вперед, левая (правая) – вдоль туловища.<br/>         Упражнение «Торпеда» - держась за доску</p> |



|                       |  |  |   |   |
|-----------------------|--|--|---|---|
|                       | <p>Скольжение на груди, медленно сделать гребок одной рукой, положить ее вперед; то же другой рукой.</p> <p>Упражнение «Торпеда» - играющие строятся в шеренгу по одному и выполняют скольжение на груди с движением ног, как при плавании стилем «кроль».</p> | <p>Игра «Передай мяч». Играющие стоят в кругу и перебрасывают мяч друг другу.</p> <p>Игры с надувными игрушками.</p>   | <p>нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавком» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности не изменяя положения. Считать до 8. После этого встать на дно.</p> <p>Упражнение «Медуза». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.</p> <p>Упражнение на дыхание – стоя спиной к бортику, наклониться вперед, подбородком касаясь воды – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>Игры с надувными игрушками.</p> | <p>скользить на груди, работая ногами.</p> <p>Игра «Буксир». Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.</p> <p>Игры с надувными игрушками.</p> |
| <b>Подвижные игры</b> | <p>Игра «Охотники и утки». Выбираются два «охотника». Остальные дети «утки». «Охотники» становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. «Утки» плавают в разных направлениях по</p>  | <p>Игра «Плавучие стрелы». Преподаватель поочередно берет одной рукой каждого ребенка за ноги, другой поддерживает под живот и толкает к бортику по поверхности.</p> | <p>Игра «Поезд в туннель». Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят стоя лицом друг к</p>  | <p>Игра «Лягушка». Играющие становятся в круг. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка!» прячутся под воду.</p>  |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | <p>бассейну. По сигналу «Охотники!» «утки» ныряют, чтобы в них не попали мячом.</p> |  | <p>другу и держась за руки образуют туннель. Чтобы проехать через него дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того, как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.</p> |  |
|--|---|--|--|--|

### **Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями**

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

1. **«Социально-коммуникативное развитие»:** создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке инвентаря и оборудования.
2. **«Познавательное развитие»:** активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).
3. **«Речевое развитие»:** побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий плаванием; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.
4. **«Художественно-эстетическое развитие»:** привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления бассейна и раздевалок; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных пособий (флажки, лодочки (из пластиковых бутылок), медузы (резиновые кольца), раковины (пластмассовые шайбы) ), организация

акваэробики (упражнения под музыку в воде), проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

## 2.5. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы

### Формы деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие»

При реализации рабочей программы инструктор по физической культуре:

- продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную с ребенком деятельность (игровую, двигательную, познавательную, коммуникативную и пр.) и самостоятельную деятельность детей;
- ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический двигательный и познавательный опыт детей;
- создает развивающую предметно-пространственную среду в бассейне;
- наблюдает, как развивается двигательная и творческая самостоятельность каждого ребенка, взаимодействия детей;
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи физического развития малышей.

### Формы образовательной деятельности

| Совместная деятельность взрослого и ребёнка  | Самостоятельная деятельность детей   | Режимные моменты   | Взаимодействие с родителями   |
|--|--|--|---|
| <b>Формы организации детей.</b>  |  |  |   |
| Индивидуальные<br>Подгрупповые<br>Групповые  | Индивидуальные<br>Подгрупповые<br>Групповые  | Индивидуальные<br>Подгрупповые<br>Групповые  | Индивидуальные<br>Подгрупповые<br>Групповые   |
| <b>Формы работы</b>  |  |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• НОД по физкультуре</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельные подвижные игры и</li> <li>• Игровые упражнения</li> <li>• Плавание</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Интегрированная детская деятельность</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика</li> <li>• Совместные спортивные</li> </ul> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультминутки</li> <li>• Подвижные и спортивные игры и упражнения</li> <li>• Спортивные досуги</li> <li>• Спортивные праздники</li> <li>• Неделя здоровья</li> <li>• Индивидуальные занятия с ребёнком</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры</li> <li>• Игровые упражнения</li> </ul> | <p>досуги и праздники</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совместные занятия спортом</li> <li>• Семейный туризм</li> </ul> |
|--|--|--|---|

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Формы реализации (основные формы реализации программы в НОД и режимных моментах)</b></p> | <p>НОД; игровые образовательные ситуации (сюжетно-игровые, тематические, классические, тренирующее)</p> <p><b>Режимные моменты</b></p> <p>Индивидуальная работа воспитателя</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая</li> <li>-сюжетно-игровая</li> <li>-тематическая</li> <li>-полоса препятствий</li> </ul> <p>Подражательные движения</p> <p>Прогулка</p> <p>Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Проблемная ситуация</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Занятия по физическому воспитанию на улице</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- коррекционная</li> <li>-оздоровительная</li> <li>-сюжетно-игровая</li> <li>-полоса препятствий</li> <li>- физкультурно-оздоровительные мероприятия (индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей).</li> </ul> |
| <p><b>Методы и приемы</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Общепедагогические методы</b></li> </ul>   |

- Наглядно-зрительные приемы (показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации)
  - Наглядно-слуховые приемы (музыка, песня)
  - Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)
  - **Вербальные (словесные)**
    - ✓ Объяснение, пояснение, указание
    - ✓ Подача команд, распоряжений, сигналов,
    - ✓ Вопросы к детям
    - ✓ Образный сюжетный рассказ, беседа
    - ✓ Словесные инструкции
  - **Практические**
    - ✓ Повторение упражнения без изменения, с изменениями
    - ✓ Проведение упражнений в игровой форме
    - ✓ Проведение упражнений в соревновательной форме
  - **Информационно-рецептивный** - взаимосвязанность и взаимозависимость действий педагога и ребенка  
Репродуктивные-предусматривает воспроизведение ребенком продемонстрированных взрослым (сверстником) способов двигательных действий
  - **Метод проблемного обучения** - предусматривает постановку перед ребенком проблемы и предоставление ему возможности самостоятельного решения путем тех или иных двигательных действий
  - **Метод творческих заданий**
- 
- Привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям как особому объекту познания:
    - Показ в сочетании с объяснением,
    - Частичный показ движений,
    - Показ некоторых упражнений ребенком,
    - Указания,
    - Анализ,
    - Оценка движений ребенка
    - Побуждение к оценке движений товарища и элементарной оценке
  - Рассматривание пособий, выделение их свойств и выполнение движений с ними в соответствии с этими свойствами
  - Использование специальных подводящих упражнений, создающих мышечное ощущение правильного выполнения элемента техники основного движения, спортивного упражнения

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов</li> <li>• Организация подготовительного периода, направленного на развитие физических качеств у детей перед обучением технике наиболее сложных движений в воде</li> <li>• Беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций, о различных упражнениях, техниках плавания, спортсменах разного возраста</li> <li>• Дидактические игры, моделирующие структуру основного движения, упражнения; расширяющие представления о физических упражнениях</li> <li>• Изобразительная деятельность, позволяющая детям в рисунке отразить свое отношение к физической культуре, плаванию, свои интересы</li> <li>• Использование измерительных приборов для выявления вместе с детьми их физических возможностей: кистевых динамометров, линейки...</li> <li>• Обсуждение вместе с детьми их опыта совместных подвижных игр, вариантов организации различных фрагментов в играх: сбора, объяснения, распределения ролей, правил</li> <li>• Стимулирование интереса ребенка к физической культуре через создание ситуаций, в которых ребенку необходимо задавать вопросы, интересоваться мнением других</li> <li>• Подвижные игры, стимулирующие проявление детского творчества</li> </ul> |
| <p style="text-align: center;"><b>Средства</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Физические упражнения-основное средство</b></li> <li>• гигиенические факторы <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ режим дня, НОД, сна, бодрствования, прогулки</li> <li>✓ система рационального питания</li> <li>✓ гигиена одежды и обуви</li> <li>✓ санитарное состояние помещений, чистота элементов предметной среды</li> </ul> </li> <li>• естественные силы природы,</li> <li>• детский туризм</li> <li>• спорт</li> <li>• Физкультурно-игровая предметная среда (особенности среды: комфорт и безопасность; обеспечение богатства сенсорных впечатлений, обеспечение самостоятельной индивидуальной деятельности, обеспечение возможностей исследования)</li> </ul>   |

**2.6. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Основными формами работы по физическому развитию дошкольников являются:

- НОД (физкультурные занятия);
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями);
- активный отдых (спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы)
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- взаимодействие с семьей.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога.

Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников.

Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой. Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления.

#### **Особенности организации образовательной деятельности:**

- организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
  - присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
  - игровая цель или другая интересная детям;
  - преобладание диалога воспитателя с детьми;
  - предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
  - более свободная структура ОД;
- приемы развивающего обучения

#### **Способы организации детей в образовательной деятельности**

| <b>Способ организации</b> | <b>Характеристика способа</b>   | <b>Положительные стороны способа</b>   |
|---------------------------|---|--|
| Фронтальный способ        | Все дети одновременно выполняют одно и тоже упражнение или одновременно – разные движения под руководством педагога | Обеспечивает высокую моторную плотность занятия<br>Обеспечивает постоянное взаимодействие педагога и детей в процессе обучения, облегчает руководство процессом обучения; педагог держит в поле зрения всю группу и непосредственно руководит ее деятельностью<br>Повышает физическую нагрузку |

|                       |  |  |
|-----------------------|--|--|
|                       |  | Способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств<br>Дети приучаются коллективно выполнять упражнения   |
| Групповой способ      | Педагог распределяет детей на несколько подгрупп (по 2-4), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как дети выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования уже приобретенных двигательных навыков   | Сохраняется высокая моторная плотность занятия<br>Повышается двигательная активность детей<br>Воспитываются умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность<br>Дается возможность упражняться в нескольких видах движений<br>Повышается физическая нагрузка<br>Есть возможность осуществлять индивидуальную работу с детьми |
| Индивидуальный способ | Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуально, педагог проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные дети наблюдают за исполнителем и оценивают движение  | Достигается воспитание качеств, точности двигательного действия  |
| Посменный способ      | Дети выполняют упражнение сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают   | Обеспечивается отработка качеств движений<br>Индивидуальный подход к детям   |
| Поточный способ       | Все дети делают одно и то же упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторяемости упражнения могут быть организованы 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое выполнение упражнений: ребенок, передвигаясь как бы по кругу и переходя от одной «станции» к другой, выполняет без перерыва серию упражнений | Обеспечивается высокая моторная плотность занятия<br>Достигается воспитание у детей физических качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве  |



Выбор способа организации детей в образовательной деятельности зависит от:

- новизны, сложности и характера упражнений;
- задач занятия;
- материальной оснащённости и места проведения занятия;
- размеров помещения (площадка, зал);
- наличия оборудования;
- возраста детей и их подготовленности;
- собственных умений педагога.

## 2.7. Взаимодействие с детьми

### Характер взаимодействия инструктора по физической культуре с детьми:

1. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия инструктора по физкультуре и детей.
2. Изменение способа организации детских видов двигательной деятельности: не руководство взрослого, а совместная (партнерская) деятельность взрослого и ребенка.

Инструктор по физической культуре – выступает в роли равноправного партнёра.

### Основные принципы взаимодействия:

- Создание условий, предоставляющих возможности каждому ребенку проявить свои индивидуальные способности;
- творческое развитие природных задатков ребенка;
- высвобождение первичной креативности, создание условий для спонтанных творческих проявлений;
- Свобода и самостоятельность в выборе детьми знаний, умений и навыков.
- Свобода не означает вседозволенность, это подчинение своих действий общим правилам.

**Взаимодействие с детьми выстраивается на основе личноно - ориентированной модели общения**, базирующейся на принципе: "Не рядом и не над, а вместе!"

Это предполагает решение следующих задач:

- развитие доверия ребенка к миру, чувства радости существования;
- формирование начал личности;
- развитие индивидуальности ребенка.

Данная модель взаимодействия способствует становлению ребенка как личности, обретению им самого себя как неповторимой индивидуальности, предупреждает возникновение возможных тупиков личностного развития.

Педагогическая технология данной модели заключается в переходе от объяснения к пониманию, от монолога к диалогу, от социального

контроля к развитию, от управления к самоуправлению.

Способы общения предполагают умение стать на позицию ребенка, учесть его точку зрения и не игнорировать его чувства и эмоции. Взрослый и ребёнок если не полностью равноправны, то равноценны (равны по качеству), исходя из педагогики сотрудничества. Ребёнок так же, как и взрослый, имеет право на самостоятельное решение, самостоятельный поступок, выбор, имеет право на общение на равных, на понимание, любовь и безусловное принятие. Равность позиций означает, что взрослый готов отказаться от главенствующего положения; готов признать, что не всегда знает, как правильно, как надо себя вести самому, как поступать в той или иной ситуации. Это, в свою очередь, даёт ребёнку возможность авторитетно использовать свой опыт. Только при таком взаимодействии возможна поддержка детских инициатив, предоставление воспитанникам выбора средств и способов собственного развития. Несколько важных для реализации Программы положений:

- Взрослые и дети — партнёры по совместной деятельности.
- Партнёры должны дружелюбно и уважительно разговаривать друг с другом, не командовать, не назидать (каждый важен!).
- Как партнёры и участники совместной деятельности и взрослые, и дети имеют равные права на проявление инициативы и активности, на выбор деятельности, форму её осуществления.
- **Деятельностный принцип организации образовательного процесса — образование через организацию различных видов деятельности детей — является одним из главных способов развития детской инициативы.**
- Взаимодействие взрослых и детей осуществляется в условиях принятия и соблюдения всеми партнёрами общих норм и правил поведения, уважения друг к другу (можно участвовать в совместной со взрослым и (или) другими детьми деятельности, а можно выбрать другой вид деятельности; если выбрал своё, нужно уважать остальных: не мешать, не шуметь, ведь все заняты важными, интересными делами).
- Партнёрское взаимодействие предполагает общение — диалог или полилог взрослого и детей, детей друг с другом, предполагает умение не только говорить самому, но и слушать и слышать другого. Традиционно умение слушать и слышать относилось к достижениям ребёнка на выходе из дошкольного детства, оно квалифицировалось как одна из предпосылок будущей учебной деятельности. Сегодня без умения взрослого слушать и слышать невозможна реализация Программы. Результат использования данной модели - расширение степеней свободы развивающегося ребенка: его способностей, прав, перспектив.

**Технология сотрудничества также является приоритетом при организации взаимодействия с дошкольниками.** Это особенно важно при проектировании совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности.

Принципы и методы технологии сотрудничества:

- увлечённость ребят яркой, интересной, перспективной совместной деятельностью;
- определение индивидуальных зон творческого развития коллектива в целом и каждого ребёнка в отдельности;
- общие подходы к предстоящей деятельности, поиск вариантов оптимального решения, совместное обсуждение условий предстоящей деятельности и вариантов решения задач в ситуации психологического равноправия воспитателей и ребёнка, как сотрудников, а не как ведущего и ведомых;
- уважительное отношение к разнообразным подходам к проблеме, выдвигаемой в ходе совместного творчества, обязательное обсуждение каждого мнения, результатов совместной творческой деятельности.

Цель использования: Обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития личности ребёнка, реализация её природных потенциалов. Приоритет личностных отношений. Индивидуальный подход к воспитанникам дошкольного учреждения.

## 2.8. Взаимодействие с семьей

### Направления работы в соответствии ФГОС ДО:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей
- оказание помощи родителям в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.
- создание условий для участия родителей в образовательной деятельности
- взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи
- создание возможностей для обсуждения с родителями детей вопросов, связанных с реализацией Программы (анкетирование, сайт и пр.)

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие подходы:

- единый подход к процессу воспитания ребенка,
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье.

**Цель взаимодействия с семьей** – сделать родителей активными участниками образовательных отношений, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

### Основные задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

1. Постоянно изучать запросы и потребности в дошкольном образовании семей, находящихся в сфере деятельности инструктора по физической культуре.
2. Знакомить родителей с лучшим опытом физического развития в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
3. Повышать педагогическую компетентность родителей в вопросах физического развития дошкольников.
4. Информировать родителей об актуальных задачах физического развития детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач.
5. Создавать в детском саду условия для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми.
6. Способствовать созданию атмосферы взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки.

7. Поддерживать интерес родителей к физическому развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его развития, видеть его индивидуальность.

На современном этапе в основу совместной деятельности семьи и инструктора по физической культуре заложены следующие принципы:

- родители и инструктор по физической культуре являются партнерами в развитии, воспитании и обучении детей;
- единое понимание педагогом и родителями целей и задач физического развития детей;
- помощь, уважение и доверие к ребенку, как со стороны педагога, так и со стороны родителей;
- знание педагогами и родителями воспитательных возможностей коллектива и семьи,
- максимальное использование воспитательного потенциала в совместной работе с детьми;
- постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и педагога, его промежуточных и конечных результатов.

| <b>Функциональное взаимодействие с родителями</b>  | <b>Формы взаимодействия с родителями</b>  |
|--|---|
| Информационно-консультативная деятельность         | - определение и формулирование социального заказа родителей, определение приоритетов в содержании образовательного процесса;<br>- анкетирование, опрос родителей;<br>- информационные стенды для родителей;<br>- индивидуальные консультации;<br>- интернет. Сайт ДОУ;<br>- презентация достижений; |
| Просветительская деятельность                      | - лекции, беседы с родителями;<br>- библиотечка для родителей;<br>- педагогическая гостиная;<br>- совместная разработка учебных пособий и дидактических игр;<br>- информационные буклеты по заявленным родителями проблемам;<br>- форум на сайте ДОУ  |
| Практико-ориентированная методическая деятельность | - дни открытых дверей;<br>- практические семинары;<br>- открытые занятия;<br>- детско-родительские проекты;<br>- выставки;<br>- смотры-конкурсы;  |
| Культурно-досуговая                                | - развлекательные мероприятия;  |

|  |  |
|--|--|
| деятельность                               | - акции;<br>- праздники на воде;<br>- день ребенка, семьи, детского сада, группы и т.д.;<br>- игровые семейные конкурсы, викторины   |
| Индивидуально-ориентированная деятельность | - коллективные творческие дела;<br>- работа с картой индивидуального маршрута ребенка (ОВЗ) (при наличии);<br>- реализация индивидуальных программ развития ребенка, в том числе – одаренного; |

**План работы с семьёй  
инструктора по физической культуре**

| ПЛАН РАБОТЫ   | МЕСЯЦ    |
|---|----------|
| Анкетирование. Тема: «Здоровый образ жизни дошкольника» (все группы)  | сентябрь |
| Праздник на воде: «День Нептуна» (подготовительная к школе группа)  | октябрь  |
| Консультация на тему: «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей» (старшие группы)   | ноябрь   |
| «Развитие тактильной чувствительности стопы с использованием специального оборудования» - (издательство брошюры) (средний дошкольный возраст) | декабрь  |
| Консультация: «Мяч – полезная игрушка. Возможность развития ребёнка в играх с мячом» (младший дошкольный возраст)                             | январь   |
| Спортивный праздник с родителями (старшие группы)   | февраль  |
| Наглядная информация: «Выбираем вид спорта!» (старший дошкольный возраста)  | март     |
| Консультация на тему: «Игры, которые лечат» (младший дошкольный возраста)   | апрель   |
| День открытых дверей в бассейне<br>(открытые занятия для родителей всех групп)  | май      |

## 2.9. Взаимодействие с педагогами

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива детского сада, медицинского персонала и родителей.

### Взаимодействие с медицинским персоналом

1. В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности для, меня, прежде всего, являются:

- **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- **Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.** Разрабатываются рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. В НОД кроме индивидуальной работы с такими детьми, включаются упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения.
- **Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности,** т.е. рациональному чередованию нагрузки (оптимальное составление циклограммы образовательной деятельности), соблюдению режима дня и двигательного режима.
- **Проведение 2 раза в год медико-педагогический контроля НОД по образовательной области «Физическое развитие»** Качественный и количественный контроль эффективности НОД, проводит медицинская сестра, анализирует старший воспитатель.
- **Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.** Привлечение медиков к проведению интегрированных форм НОД, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

### Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

- планировать и организовывать образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планировать и организовывать физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывать методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам детского сада (консультации, выступление на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.).
- разрабатывать и организовывать информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Ознакомление воспитателей с конспектами физкультурных НОД, консультации по отдельным вопросам (методике проведения, способах организации и т. д.).

Чтобы физкультурные НОД были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, необходимо использовать разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). НОД, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Воспитатель, зная методику проведения физкультурных НОД, оценивает качество выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на НОД не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки делаются в специально заведенном дневнике.

Для воспитателей необходимо разрабатывать материал для закрепления пройденного материала, в котором предлагаются для планирования игры и игровые упражнения.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составляется перспективный план на каждую возрастную группу. В планировании указываются игры, предусмотренные программой, продумывается обучение игре, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разрабатываются и внедряются в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, является связующим звеном между инструктором по физической культуре и родителями. Инструктор проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, проводит мастер-классы, оформляет наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестись в занятие, в каждое движение. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного строения. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части НОД, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

**Очень важно помнить, что:**

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

### **Модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом ДОУ**

- С заведующим, старшим воспитателем – участвует в создании условий для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.

Стратегия педагогического взаимодействия предполагает посильный вклад каждого участника взаимодействия в решении общей задачи. Она базируется на понимании, принятии ребенка, как личности, умение стать на его позицию, соблюсти его интересы и перспективы развития. При таком взаимодействии основной тактикой педагогов становится сотрудничество и партнерство. Наиболее эффективно образовательные задачи решаются, если педагоги учитывают принцип интеграции образовательных областей, что и подразумевает взаимодействие музыкального руководителя и педагогов. Такие занятия соединяют знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга.

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы.**

Психолого-педагогических условиях реализации программы, в соответствии со Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

#### **Ребенок - субъект образовательной деятельности**

1. Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях.



2. Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям {недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей}.
3. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития.
4. Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.
5. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.
6. Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.
7. Защита детей от всех форм физического и психического насилия.
8. Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

### **3.2. Организация образовательной деятельности**

Учебный план и годовой календарный график детского сада определяют продолжительность учебного года—36 недель: - начало учебного года —1 сентября; - окончание учебного года -31 мая.

Образовательный процесс включает организованное обучение (непосредственно-образовательная деятельность).

#### **Объем образовательной нагрузки инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом (НОД в бассейне)**

| Группа                  | Возраст детей | Длительность НОД | Количество в неделю | Количество в месяц | Количество<br>в год |
|-------------------------|---------------|------------------|---------------------|--------------------|---------------------|
| Средняя группа          | 4-5 лет       | 20 минут         | 1                   | 4                  | 36                  |
| Старшая группа          | 5-6 лет       | 25 минут         | 1                   | 4                  | 36                  |
| Подготовительная группа | 6-7 лет       | 30 минут         | 1                   | 4                  | 36                  |

#### **Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

Задача педагога наполнить ежедневную жизнь детей увлекательными и полезными делами, создать атмосферу радости общения, коллективного творчества, стремления к новым задачам и перспективам.

Для организации традиционных событий эффективно использование тематического планирования образовательного процесса. Темы определяются исходя из интересов и потребностей детей, необходимости обогащения детского опыта и интегрируют содержание, методы и приемы из разных образовательных областей.

Единая тема отражается в организуемых педагогами образовательных ситуациях детской практической, игровой, изобразительной деятельности, в музыке, в наблюдениях и общении воспитателя с детьми.

В организации образовательной деятельности учитывается также принцип сезонности. Тема «Времена года» находит отражение, как в планировании образовательных ситуаций, так и в свободной, игровой деятельности детей. В организации образовательной деятельности

учитываются также доступные пониманию детей сезонные праздники, такие как Новый год, Проводы Зимушки-зимы и т.п., общественно-политические праздники (День народного единства России, День Защитника Отечества, Международный Женский день, День Победы и др.)

### 3.3. Методическое обеспечение

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | ФГОС ДО  | Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"   |
| 2 | Примерная образовательная программа «Детство»                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основная образовательная программа дошкольного образования «Детство» под редакцией Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О.В.Солнцева.</li> <li>2. Образовательная область «Физическое развитие» ФГОС ДО МК программы «Детство» Т.С. Грядкина. С-П, 2016</li> </ol>   |
| 3 | Методические пособия по физическому развитию (плаванию) дошкольников | <p><b>Перечень методических пособий.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду»</li> <li>2. Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федчин В.М. «Азбука плавания» издательство «Фолиант», 1995 г.</li> <li>3. Горбунов В.В. «Вода дарит здоровье» издательство «Советский спорт», 1990 г.</li> <li>4. Осокина Т.И., «Как научить детей плавать», Просвещение, 1985 г.</li> <li>5. Медяников В.В., «Научитесь плавать» издательство «Физкультура и спорт», 1985 г.</li> <li>6. Нетрадиционная методика обучения плаванию И.Большаковой.</li> <li>7. Рекомендации по обучению плаванию С.Н.Николаева, Р.А.Юдиной, В.А. Гуттермана</li> <li>8. Методическое пособие для дошкольников «Раз, два, три, плыви..»</li> <li>9. М.В.Рыбак, Г.В. Глушкова, Г.Н.Поташова</li> <li>10. Еремеева Л.Ф. «Научить ребенка плавать» - СПб: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2005 г.</li> <li>11. Журналы «Обруч»</li> <li>12. Журналы «Дошкольное воспитание»</li> <li>13. Анисимова М.С., Хабарова Т. В. Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста. - СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2014.-208с</li> <li>14. Анисимова М.С., Хабарова Т. В. Двигательная деятельность детей старшего дошкольного возраста. - СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2016.</li> <li>15. Мартынова Е.А., Давыдова Н.А., Кислюк Н.Р. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе«Детство» - Волгоград: Учитель 2013.-302с.</li> </ol> |