

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 1 «ПОДСНЕЖНИК»**

УТВЕРЖДАЮ:

**Заведующий МАДОУ
детский сад №1 «Подснежник»**

Балицкая М.В.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ
РАЗВИТИЕ» (ТЕМАТИЧЕСКИЙ БЛОК «ПЛАВАНИЕ»)
СТАРШАЯ ГРУППА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**
(приложение к рабочей программе основной образовательной программы
МАДОУ детский сад №1 «Подснежник»)

Составил:

Козлова Ольга Анатольевна
инструктор по ФКсОП

г. Краснокаменск, 2022г.

Образовательная область: физическое развитие (тематический блок «Плавание»)

Длительность занятия: 25 минут

Количество занятий в неделю: 2

Количество занятий в месяц: 8

Количество занятий в год: 72

Последовательность проведения: в расписании непосредственно-образовательной деятельности

УМК: Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.:1985г; Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучения плавания в детском саду Москва: Просвещение, 1991г.

Программные задачи для старшей группы:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- обучать плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания);
- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде

Средств обучения плаванию

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки ногами вперед.

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

М-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	<p>Тема: ТБ. Способы плавания</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне. 2. Ознакомить с разными способами плавания - кроль на груди и на спине (показать иллюстрации). 3. Приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой. 	<p>Тема: Погружение в воду с головой</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой. 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды. 3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. 	<p>Диагностические обследования на начало учебного года.</p> <p>Критерии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднятие игрушек со дна бассейна 2. Звезда на груди и спине 	<p>Диагностические обследования на начало учебного года.</p> <p>Критерии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Поплавок»; 2. Скольжение на груди и спине
	ОРУ на суше комплекс №1	ОРУ на суше комплекс №2		
	В воде комплекс упражнений №1	В воде комплекс упражнений №2		
	Подвижная игра: «Невод»	Подвижная игра: «Мы веселые ребята»		
Взаимодействие с воспитателями в режимных моментах	Повторять ТБ в бассейне и гигиенические требования к посещению бассейна.			
Взаимодействие с родителями	Экскурсия по бассейну. Познакомить с задачами занятий по плаванию в ДОУ и обязательными правилами гигиены и распорядка бассейна.			

Октябрь	<p>Тема: Передвижение в воде Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой. 2. Упражнять в передвижениях парами, держась за руки. 3. Воспитывать смелость. 	<p>Тема: Выдохи в воду Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой. 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду. 3. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды. 4. Активизировать внимание детей. 	<p>Тема: Лежание на воде Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде. 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. 	<p>Тема: Подготовка к скольжению на груди Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить формировать умение делать глубокий вдох о продолжительный полный выдох. 2. Подготавливать к выполнению скольжения на груди. 3. Разучивать движения ногами.
	ОРУ на суше комплекс №3	ОРУ на суше комплекс №4	ОРУ на суше комплекс №5	ОРУ на суше комплекс №6
	В воде комплекс упражнений №3	В воде комплекс упражнений №4	В воде комплекс упражнений №5	В воде комплекс упражнений №6
	Подвижная игра: «Сердитая рыбка»	Подвижная игра: «Найди себе пару»	Подвижная игра: «Карусели», «Бегом за мячом»	Подвижная игра: «Медвежонок Умка и рыбки»
Взаимодействие с воспитателями в режимных моментах	Во время умывания набирать в ладони воду и опускать в них лицо не закрывая глаза и не тереть их.			
Взаимодействие с родителями	Вовремя принятия вечерней ванны помогать ребенку принимать горизонтальное положение в воде. Играть в игры в выдохом в воду (делаем много пузырей).			

Ноябрь	<p>Тема: Движение ног при способе «кроль»</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем. 2. Воспитывать инициативу и находчивость. 	<p>Тема: Движения ног в скольжении</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком. 2. Ознакомить с движениями ног в скольжении. 3. Отрабатывать согласованность действий. 	<p>Тема: Движения в воде в разных направлениях</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу. 2. Приучать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу. 	<p>Тема: Скольжение на груди</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить детей скольжению на груди. 2. Ознакомить со скольжением на спине. 3. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. 4. Воспитывать организованность.
	ОРУ на суше комплекс №7	ОРУ на суше комплекс №8	ОРУ на суше комплекс №9	ОРУ на суше комплекс №10
	В воде комплекс упражнений №7	В воде комплекс упражнений №8	В воде комплекс упражнений №9	В воде комплекс упражнений №10
	Подвижная игра: «Жучок-паучок»	Подвижная игра: «Карасик и щука»	Подвижная игра: «Мы веселые ребята»	Подвижная игра: «Хоровод»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Во время прогулки выполнять упражнение: из полуприседа выпрыгивать вверх, взмахивая руками свободно — 8-10 раз			
Взаимодействие с родителями	Практическая мастерская – создание предметно-развивающей среды			
Декабрь	<p>Тема: Выдохи при скольжении на груди</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать. 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди. 3. Воспитывать смелость, настойчивость. 	<p>Тема: Выдохи при скольжении на груди</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение свободно лежать на воде, всплывать. 2. Упражнять в выдохе в воду во время скольжения на груди. 3. Воспитывать смелость, настойчивость. 	<p>Тема: Ориентировка в воде во время движения</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить всплывать и лежать на спине. 2. Подготавливать к разучиванию движений руками. 3. Приучать ориентироваться во время движения в воде. 	<p>Тема: Ориентировка в воде во время движения</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в всплывании и лежании на спине. 2. Подготавливать к разучиванию движений руками. 3. Упражнять в ориентировке во время движения в воде.
	ОРУ на суше комплекс №11	ОРУ на суше комплекс №11	ОРУ на суше комплекс №12	ОРУ на суше комплекс №12

	В воде комплекс упражнений №11	В воде комплекс упражнений №12	В воде комплекс упражнений №13	В воде комплекс упражнений №14
	Подвижная игра: «Поезд в туннель»	Подвижная игра: «Поезд в туннель»	Подвижная игра: «Оса»	Подвижная игра: «Оса»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Во время гимнастики после сна выполнять упражнение: в упоре лежа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от кровати, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем.			
Взаимодействие с родителями	Оформление информационного стенда в холе, группах и на сайте ДОУ. «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»			
Январь			Тема: Движения прямыми ногами, как при способе кроль Задачи: 1. Ознакомить со скольжением на груди с выдохом в воду. 2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль. 3. Формировать навыки лежания на спине. 4. Воспитывать смелость.	Тема: Движения прямыми ногами, как при способе кроль Задачи: 1. Продолжать знакомить со скольжением на груди с выдохом в воду. 2. Совершенствовать движения прямыми ногами, как при способе кроль. 3. Упражнять в лежании на спине.
			ОРУ на суше комплекс №13	ОРУ на суше комплекс №13
			В воде комплекс упражнений №15	В воде комплекс упражнений №16
			Подвижная игра: «Поезд в туннель»	Подвижная игра: «Поезд в туннель»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах			Во время умывания погружать лицо с открытыми глазами в ладони, заполненные водой и делать выдох.	
Взаимодействие с родителями			Консультация «Первые шаги к ГТО» Во время умывания погружать лицо с открытыми глазами в ладони, заполненные водой и делать выдох.	

Февраль	<p>Тема: Скольжение на спине Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивать скольжение на спине. 2. Ознакомить с движением ног лежа на спине, держась за бортик. 3. Приучать действовать по сигналу. 	<p>Тема: Скольжение на спине Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в скольжении на спине. 2. Совершенствовать движения ног лежа на спине, держась за бортик. 3. Приучать действовать по сигналу. 	<p>Тема: Вдох и выдох в воду в горизонтальном положении Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна). 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. 3. Формировать умение скользить на спине. 4. Воспитывать самостоятельность, смелость. 	<p>Тема: Вдох и выдох в воду в горизонтальном положении Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать скольжение (отталкиваясь от стенки бассейна). 2. Упражнять в сочетании вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. 3. Воспитывать самостоятельность, смелость.
	ОРУ на суше комплекс №14	ОРУ на суше комплекс №14	ОРУ на суше комплекс №15	ОРУ на суше комплекс №15
	В воде комплекс упражнений №17	В воде комплекс упражнений №18	В воде комплекс упражнений №19	В воде комплекс упражнений №20
	Подвижная игра: «Мы веселые ребята»	Подвижная игра: «Водолазы»	Подвижная игра: «Смелые ребята»	Подвижная игра: «Смелые ребята»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Продолжить работу в приучении детей действовать по сигналу. Выполнять упражнения на дыхание.			
Взаимодействие с родителями	Подготовка и проведение спортивного досуга с папами ко Дню защитника Отечества			
Март	<p>Тема: Скольжение с доской или игрушкой в руках Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить навык открывания глаз в воде. 2. Показать скольжение с доской или игрушкой в руках. 3. Приучать во время скольжения совершать выдох в воду. 4. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. 	<p>Тема: Скольжение с доской или игрушкой в руках Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в скольжении с доской или игрушкой в руках. 3. Приучать во время скольжения совершать выдох в воду. 4. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. 	<p>Тема: Движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. 2. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками. 3. Приучать помогать товарищам. 	<p>Тема: Движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. 2. Упражнять в передвижении по дну с выполнением гребков руками. 3. Приучать помогать товарищам.

	ОРУ на суше комплекс №16	ОРУ на суше комплекс №16	ОРУ на суше комплекс №17	ОРУ на суше комплекс №17
	В воде комплекс упражнений №21	В воде комплекс упражнений №22	В воде комплекс упражнений №23	В воде комплекс упражнений №24
	Подвижная игра: «Водолаз»	Подвижная игра: «Щука»	Подвижная игра: «Катание на кругах»	Подвижная игра: «Смелые ребята»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Продолжить выполнять упражнения на дыхание по карточки.			
Взаимодействие с родителями	Подготовка и проведение совместного физкультурного занятия для родителей и детей «Вместе с мамой».			
Апрель	Тема: Согласованное движение ног кролем на груди с дыханием Задачи: 1. Разучивать согласованное движение ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. 2. Учить скольжению на груди с движениями ног 3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.	Тема: Согласованное движение ног кролем на груди с дыханием Задачи: 1. Совершенствовать согласованное движение ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. 2. Упражнять в скольжении на груди с движениями ног 3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.	Тема: Скольжение на спине Задачи: 1. Учить плавать на груди, с предметом в руках при помощи движений ног. 2. Упражнять в скольжении на спине. 3. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.	Тема: Скольжение на спине Задачи: 1. Упражнять в плавании на груди, с предметом в руках при помощи движений ног. 2. Совершенствовать скольжение на спине. 3. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.
	ОРУ на суше комплекс №18	ОРУ на суше комплекс №18	ОРУ на суше комплекс №19	ОРУ на суше комплекс №19
	В воде комплекс упражнений №25	В воде комплекс упражнений №26	В воде комплекс упражнений №27	В воде комплекс упражнений №28
	Подвижная игра: «Фонтан»	Подвижная игра: «Море волнуется»	Подвижная игра: «Смелые ребята»	Подвижная игра: «Поезд в туннель»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Использовать на прогулке подвижную игру «Море волнуется», во время гимнастики после сна выполнять движения прямыми ногами вверх-вниз, как при кроле.			
Взаимодействие с родителями	Всероссийский День Здоровья. Декада педагогических идей «К здоровой семье через детский сад»			

Май	<p>Тема: Скольжение на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом. 2. Учить скольжению с гребковыми движениями рук. 	<p>Тема: Скольжение на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом. 2. Упражнять в скольжении с гребковыми движениями рук. 	<p>Диагностические обследования на конец учебного года.</p> <p>Критерии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднятие игрушек со дна бассейна 2. Звезда на груди и спине 	<p>Диагностические обследования на конец учебного года.</p> <p>Критерии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Поплавок»; 2. Скольжение на груди и спине
	ОРУ на суше комплекс №20	ОРУ на суше комплекс №20		
	В воде комплекс упражнений №29	В воде комплекс упражнений №30		
	Подвижные игры: «Зеркальце»	Подвижные игры: «Водолазы»		
Взаимодействие с воспитателями в режимных моментах	На физминутках выполнять упражнение: Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счете «раз, два», на счет «три — шесть» сделать выдох — 2-3 раза.			
Взаимодействие с родителями	Анкетирование. Отчет о проделанной работе на сайте Учреждения за 2022 – 2023 учебный год.			