

**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»)  
СРЕДНЯЯ 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:** 20 минут

**Количество занятий в неделю:** 2

**Количество занятий в месяц:** 8

**Количество занятий в год:** 72

**Последовательность проведения:** в расписании совместно-партнерской 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 средней 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:**

- формировать умения и навыки, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду);
- 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	Тема: Техника безопасности в бассейне Задачи: 1. Рассказать детям о пользе плавания. 2. Ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем.	Тема: Ознакомление со свойствами воды Задачи: 1. Рассказать детям о свойствах воды. 2. Ознакомить с правилами поведения в воде 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании.	Диагностические обследования на начало учебного года. Критерии: 1. Выдохи в воду 2. Погружение в воду с головой 3. Поднятие игрушек со дна бассейна	Диагностические обследования на начало учебного года. Критерии: 1. Звезда на груди или спине 2. Скольжение на груди или спине
	ОРУ на суше комплекс №1	ОРУ на суше комплекс №2		
		В воде комплекс упражнений №2		
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Отработка последовательности раздевания, одевания во время подготовки к занятию по алгоритму. Повторение ТБ в бассейне			
Взаимодействие с родителями	Закрепление культурно-гигиенических навыков при приеме душа			
Октябрь	Тема: Привыкание к воде Задачи: 1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	Тема: Движения в воде Задачи: 1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду. 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.	Тема: Погружение в воду Задачи: 1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду. 3. Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.	Тема: Передвижение в воде Задачи: 1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду.
	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: «Солнышко и дождик»	Подвижная игра: свободные игры с игрушками	Подвижная игра: «Хоровод», игры с игрушками	Подвижная игра: «Лодочки плывут», игры с игрушками

Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Беседа о плавании с показом иллюстраций и видеофильмов			
Взаимодействие с родителями	Закреплять навык окунаться в воду			
Ноябрь	<p>Тема: Лежание на воде, опираясь на руки</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки.</li> <li>2. Передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено).</li> <li>3. Упражнять в выполнении движений парами.</li> <li>4. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.</li> </ol>	<p>Тема: Движения ногами</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде).</li> <li>2. Упражнять в различных движениях в воде; ходьбе, беге, прыжках.</li> <li>3. Приучать передвигаться организованно.</li> </ol>	<p>Тема: Вдохи и выдохи в воду</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осваивать вдох и выдох в воду</li> <li>2. Упражнять в передвижении в воде.</li> <li>3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора.</li> </ol>	<p>Тема: Движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду — подуть на воду.</li> <li>2. Приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>3. Воспитывать уверенность передвижения в воде.</li> </ol>
	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: «Поймай рыбку»	Подвижная игра: «Бегом за мячом»	Подвижная игра: «Карусели»	Подвижная игра: «Кораблики»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Проигрывание подвижной игры на суше «Принеси рыбку (игрушку)»			
Взаимодействие с родителями	Консультация «Чем занять ребенка в ванной»			

Декабрь	<p>Тема: Движения руками в воде Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками.</li> <li>2. Упражнять в выполнении энергичных движений в воде руками.</li> </ol>	<p>Тема: Движения руками в воде Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в погружении лица в воду, не вытирать его руками.</li> <li>2. Совершенствовать выполнение энергичных движений в воде руками.</li> </ol>	<p>Тема: Погружение в воду с головой Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в погружении в воду с головой.</li> <li>2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох.</li> <li>3. Воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.</li> </ol>	<p>Тема: Погружение в воду с головой Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать упражнять в погружении в воду с головой.</li> <li>2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох.</li> </ol>
	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: «Найди свой домик»	Подвижная игра: «Найди свой домик»	Подвижная игра: «Переправа»	Подвижная игра: «Переправа»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Отрабатывать умения передвигаться группой, взявшись за руки			
Взаимодействие с родителями	Закрепление культурно-гигиенических навыков при приеме душа			
Январь			<p>Тема: Выдохи в воду с движениями руками Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать закреплять умение делать выдох в воду.</li> <li>2. Приучать делать энергичные движения руками в воде.</li> <li>3. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.</li> </ol>	<p>Тема: Выдохи в воду с движениями руками Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в умении делать выдох в воду.</li> <li>2. упражнять в выполнении энергичных движений руками в воде.</li> <li>3. Продолжать воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.</li> </ol>
			ОРУ на суше комплекс №13	ОРУ на суше комплекс №13
			В воде комплекс упражнений №15	В воде комплекс упражнений №16
			Подвижная игра: «Карусели»	Подвижная игра: «Карусели»

Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах			Во время умывания, стараться окунать лицо в ладонки, наполненные водой	
Взаимодействие с родителями			Закреплять умение погружаться в воду	
Февраль	<p>Тема: Вращательные движения рук (на суше)</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.</li> <li>2. Ознакомить с упражнением — вращательные движения рук (на суше)</li> <li>3. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.</li> </ol>	<p>Тема: Вращательные движения рук (на суше)</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.</li> <li>2. Упражнять во вращательных движениях рук (на суше)</li> <li>3. Продолжать приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.</li> </ol>	<p>Тема: Парные движения в воде</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки.</li> <li>2. Закреплять навык погружения в воду с головой.</li> <li>3. Упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно.</li> </ol>	<p>Тема: Парные движения в воде</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в выполнении движений в воде парами, держась за руки.</li> <li>2. Продолжать упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно.</li> </ol>
	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: «Спрячемся под воду»	Подвижная игра: «Спрячемся под воду»	Подвижная игра: «Найди себе пару»	Подвижная игра: «Найди себе пару»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Во время гимнастики после сна, на кровати вытягивать тело в горизонтальном положении, напрягая и расслабляя все мышцы тела.			
Взаимодействие с родителями	Во время принятия ванны помогать ребенку вытягиваться в воде в горизонтальном положении, придерживая голову рукой под затылком.			

Март	<p>Тема: Упражнения на всплывание</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научить всплывать и лежать на воде.</li> <li>2. Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию</li> <li>3. Продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду.</li> <li>4. Добиваться самостоятельной ориентировки в воде.</li> </ol>	<p>Тема: Упражнения на всплывание</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде.</li> <li>2.Упражнять в всплывании</li> <li>3. Продолжать добиваться самостоятельной ориентировки в воде.</li> </ol>	<p>Тема: Всплывание и лежание на воде</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде.</li> <li>2. Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.</li> <li>3.Приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.</li> </ol>	<p>Тема: Всплывание и лежание на воде</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать выполнение погружения с выдохом в воду.</li> <li>3. Продолжать приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.</li> </ol>
	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: «Поймай рыбку»	Подвижная игра: «Поймай рыбку»	Подвижная игра: «Переправа»	Подвижная игра: «Переправа»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Подвижная игра на суше «Крокодилы». Дети стараются передвигаться на вытянутых руках по полу, подтягивая за собой прямые ноги.			
Взаимодействие с родителями	Консультация для родителей «Закаливающие водные процедуры дома».			
Апрель	<p>Тема: Упражнения на открывание глаз в воде</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить с упражнением — открывание глаз в воде.</li> <li>2. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде.</li> <li>3. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения инструктора.</li> </ol>	<p>Тема: Упражнения на открывание глаз в воде</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в открывании глаз в воде.</li> <li>2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде.</li> <li>3. Продолжать воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения инструктора.</li> </ol>	<p>Тема: Скольжение на груди</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить со скольжением на груди.</li> <li>2.Формировать умение открывать глаза в воде.</li> <li>3. Активно выполнять задания инструктора.</li> </ol>	<p>Тема: Скольжение на груди</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в скольжении на груди.</li> <li>2. Продолжать формировать умение открывать глаза в воде.</li> </ol>
	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: «Пузыри», «Ледокол»	Подвижная игра: «Медуза», «Ледокол»	Подвижная игра: «Найди себе пару»	Подвижная игра: «Найди себе пару»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Использовать упражнения на задержку дыхания			
Взаимодействие с родителями	Взаимодействие в организации и проведении декады «Дня здоровья»			
Май	Тема: Скольжение на спине Задачи: 1. Упражнять детей в скольжении на груди. 2. Учить всплывать, лежать и скользить на спине. 3. Добиваться самостоятельности и активности детей.	Тема: Скольжение на спине Задачи: 1.Продолжать упражнять детей в скольжении на груди. 2.Упражнять в всплывании, лежании и скольжении на спине. 3. Продолжать добиваться самостоятельности и активности детей.	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 1.Выдохи в воду 2. Погружение в воду с головой 3. Поднятие игрушек со дна бассейна	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 1. Звезда на груди или спине 2. Скольжение на груди или спине
	ОРУ на суше комплекс №20	ОРУ на суше комплекс №20		
	В воде комплекс упражнений №29	В воде комплекс упражнений №30		
	Подвижные игры: «Достань игрушку»	Подвижные игры: «Найди себе пару»		
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Использовать упражнения на дыхание и задержку дыхания в режимных моментах			
Взаимодействие с родителями	Консультация «Безопасное плавание в водоемах»			