

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

детский сад №1 «Подснежник»

Балицкая М.В.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ
РАЗВИТИЕ» (ТЕМАТИЧЕСКИЙ БЛОК «ПЛАВАНИЕ»)
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

**(приложение к рабочей программе основной образовательной программы
МАДОУ детский сад №1 «Подснежник»)**

Составил:

Козлова Ольга Анатольевна
инструктор по ФКсОП

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

Длительность занятия: 30 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.

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

Программные задачи для подготовительной 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:

- продолжать усваивать и совершенствовать техники способов плавания, простых поворотов, элементарных прыжков 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: Знакомство с бассейном и водой. Задачи: 1. Повторить технику безопасности в бассейне. 2. Рассказать детям о значении плавания. 3. Ознакомить с видами плавания.	Тема: Знакомство с бассейном и водой. Задачи: 1. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. 2. Приступить к освоению с водой. 3. Ознакомить с некоторыми свойствами воды.	Диагностические обследования на начало учебного года. Критерии: 1. Звезда на груди и спине 2. «Поплавок»	Диагностические обследования на начало учебного года. Критерии: 1. Скольжение на груди и спине 2. Кроль на груди и спине
	ОРУ на суше комплекс №1	ОРУ на суше комплекс №1		
	В воде комплекс упражнений №1	В воде комплекс упражнений №2		
	Подвижная игра: «Цапли», «Карусели»	Подвижная игра: «Дровосек в воде», «Карусели»		
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Повторение ТБ в бассейне. Повторение алгоритма одевания и раздевания во время посещения бассейна.			
Взаимодействие с родителями	Консультация «Что нам дает посещение бассейна?»			
Октябрь	Тема: Передвижения в воде. Задачи: 1. Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. 2. Ознакомить с движениями ног.	Тема: Передвижения в воде. Задачи: 1. Продолжать приучать детей передвигаться в воде самостоятельно в разных направлениях. 2. Упражнять в прыжках в воде.	Тема: Подготовка к погружению в воду с головой Задачи: 1. Приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Подготовить к погружению в воду с головой.	Тема: Подготовка к погружению в воду с головой Задачи: 1. Продолжать приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Упражнять в погружении в воду с головой.
	ОРУ на суше комплекс №2	ОРУ на суше комплекс №2	ОРУ на суше комплекс №3	ОРУ на суше комплекс №3
	В воде комплекс упражнений №3	В воде комплекс упражнений №4	В воде комплекс упражнений №5	В воде комплекс упражнений №6
	Подвижная игра: «Карусели», «Футбол в воде»	Подвижная игра: «Мы веселые ребята», «Футбол в воде»	Подвижная игра: «Волны на море»	Подвижная игра: «Фонтан»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Во время умывания, набирать в ладоши воду и окунать лицо с задержкой дыхания.			
Взаимодействие с родителями	Во время водных процедур помогать ребенку привыкать к контакту лица с водой, не тереть глаза руками.			

Ноябрь	Тема: Погружение в воду с головой Задачи: 1. Обучать погружению с головой в воду. 2. Знакомить с выдохом.	Тема: Погружение в воду с головой Задачи: 1. Упражнять в погружении в воду с головой. 2. Упражнять в выдохе в воду.	Тема: Выдохи в воду Задачи: 1. Обучать детей открывать глаза в воде. 2. Разучивать выдох в воду.	Тема: Выдохи в воду Задачи: 1. Упражнять в открывании глаз в воде. 2. Упражнять в выдохах в воду.
	ОРУ на суше комплекс №4	ОРУ на суше комплекс №4	ОРУ на суше комплекс №5	ОРУ на суше комплекс №5
	В воде комплекс упражнений №7	В воде комплекс упражнений №8	В воде комплекс упражнений №9	В воде комплекс упражнений №10
	Подвижная игра: «Бегом за мечом», «Коробочка»	Подвижная игра: «Карасик и щука», «Коробочка»	Подвижная игра: «Переправа», «Байдарки»	Подвижная игра: «Хоровод», «Байдарки»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Упражнять в задержке дыхания и выполнении дыхательных упражнений.			
Взаимодействие с родителями	Консультация «Как научить ребенка не бояться воды»			
Декабрь	Тема: Движения ног при плавании «кролем» Задачи: 1. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. 2. Упражняться в движении ног, как при плавании кролем.	Тема: Движения ног при плавании «кролем» Задачи: 1. Совершенствовать вдох и выдох с поворотом головы. 2. Совершенствовать движения ног, как при плавании кролем.	Тема: Лежание на воде Задачи: 1. Осваивать всплытие и лежание на воде. 2. Упражнять в выдохе в воду.	Тема: Лежание на воде Задачи: 1. Упражнять в всплытии и лежании на воде. 2. Совершенствовать выдохи в воду.
	ОРУ на суше комплекс №6	ОРУ на суше комплекс №6	ОРУ на суше комплекс №7	ОРУ на суше комплекс №7
	В воде комплекс упражнений №11	В воде комплекс упражнений №12	В воде комплекс упражнений №13	В воде комплекс упражнений №14
	Подвижная игра: «Покажи пятки», «Невод»	Подвижная игра: «Пролезь в круг», «Невод»	Подвижная игра: «Поезд в туннель», «Коробочка»	Подвижная игра: «Караси и щука», «Коробочка»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Во время умывания, набирать в ладоши воду и окунать лицо с задержкой дыхания.			
Взаимодействие с родителями	Во время принятия ванны проигрывать игры на дыхание (упражнения из консультации для родителей «Чем занять ребенка в ванной»)			

Январь			Тема: Лежание и всплывание на воде Задачи: 1. Закреплять навык лежания и всплывания на воде. 2. Ознакомить с движением ног, как при кроле. 3. Осваивать выдохи в воду сериями.	Тема: Лежание и всплывание на воде Задачи: 1. Совершенствовать навык лежания и всплывания на воде. 2. Упражнять в работе ног, как при кроле. 3. Упражнять в выдохах в воду сериями.
			ОРУ на суше комплекс №8	ОРУ на суше комплекс №8
			В воде комплекс упражнений №15	В воде комплекс упражнений №16
			Подвижная игра: «Тюлени»	Подвижная игра: «На буксире»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах			Познакомить детей с методикой водных закаливающих процедур.	
Взаимодействие с родителями			Выполнять водные закаливающие процедуры во время вечернего туалета.	
Февраль	Тема: Лежание на воде на спине Задачи: 1. Учить всплыванию и лежанию на воде на спине. 2. Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.	Тема: Лежание на воде на спине Задачи: 1. Упражнять в всплывании и лежании на воде на спине. 2. Упражнять в принятии положения «стрелы» из положения «поплавок».	Тема: Скольжение на груди и спине «стрелой» Задачи: 1. Разучивать скольжение на груди и спине в положении «стрела». 2. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.	Тема: Скольжение на груди и спине «стрелой» Задачи: 1. Упражнять в скольжении на груди и спине в положении «стрела». 2. Совершенствовать выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.
	ОРУ на суше комплекс №9	ОРУ на суше комплекс №9	ОРУ на суше комплекс №10	ОРУ на суше комплекс №10
	В воде комплекс упражнений №17	В воде комплекс упражнений №18	В воде комплекс упражнений №19	В воде комплекс упражнений №20
	Подвижная игра: «Невод»	Подвижная игра: «Кто как плавает»	Подвижная игра: «Охотники и утки»	Подвижная игра: «Охотники и утки»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Проигрывать на суше подвижные игры «Невод», «Кто как плавает»			
Взаимодействие с родителями	Спортивный досуг с папами ко Дню защитника Отечества			

Март	Тема: Кроль на груди и спине при помощи движений ног Задачи: 1. Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	Тема: Кроль на груди и спине при помощи движений ног Задачи: 1. Совершенствовать плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	Тема: Движения рук при плавании кролем Задачи: 1. Учить движениям рук, как при плавании кролем; 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	Тема: Движения рук при плавании кролем Задачи: 1. Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем; 2. Упражнять в сочетании скольжение с выдохом в воду.
	ОРУ на суше комплекс №11	ОРУ на суше комплекс №11	ОРУ на суше комплекс №12	ОРУ на суше комплекс №12
	В воде комплекс упражнений №21	В воде комплекс упражнений №22	В воде комплекс упражнений №23	В воде комплекс упражнений №24
	Подвижная игра: «Караси и карпы», «Удочка»	Подвижная игра: «Пятнашки с поплавком», «Удочка»	Подвижная игра: «Качели», «Катание на кругах»	Подвижная игра: «Торпеда», «Катание на кругах»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Лежа на животе на скамейке (ноги свободно свисают), держась руками за скамейку, выполнять движения ногами, как при плавании кролем (быстро, под счет), 1-2 мин.			
Взаимодействие с родителями	Показ и проведение совместного физкультурного занятия для родителей и детей «Вместе с мамой»			
Апрель	Тема: Плавание «кролем» Задачи: 1. Продолжить упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем. 2. Побуждать плавать на груди и на спине.	Тема: Плавание «кролем» Задачи: 1. Упражнять в согласовании выполнения движений руками, ногами с дыханием 2. Упражнять в скольжении на груди и на спине.	Тема: Обучение упражнениям на координацию Задачи: 1. Обучение упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений согласование движений рук с дыханием. 2. Упражнять в согласовании рук с дыханием при плавании кролем на груди.	Тема: Обучение упражнениям на координацию Задачи: 1. Упражнять в согласовании рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2. Совершенствовать умение согласовывать движения руками с дыханием при плавании способом кроль на груди.
	ОРУ на суше комплекс №13	ОРУ на суше комплекс №13	ОРУ на суше комплекс №14	ОРУ на суше комплекс №14
	В воде комплекс упражнений №25	В воде комплекс упражнений №26	В воде комплекс упражнений №27	В воде комплекс упражнений №28
	Подвижная игра: «Хоровод», «Морской бой»	Подвижная игра: «Щука», «Морской бой»	Подвижная игра: «Пятнашки с поплавком»	Подвижная игра: «Кто кого?»

Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Во время проведения физминуток выполнить упражнение «поплавок» - стать, сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, наклонить голову к коленям, задержать дыхание под счет, сделать выдох, выпрямиться. Выполнить несколько раз.			
Взаимодействие с родителями	Всероссийский День Здоровья. Декада педагогических идей «К здоровой семье через детский сад»			
Май	Тема: Плавание в стиле «кроль» на груди и спине Задачи: 1. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	Тема: Плавание в стиле «кроль» Задачи: 1. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. 2. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений. 3. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений.	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 1. Звезда на груди и спине 2. «Поплавок»	Диагностические обследования на конец учебного года. Критерии: 1. Скольжение на груди и спине 2. Кроль на груди и спине
	ОРУ на суше комплекс №15	ОРУ на суше комплекс №16		
	В воде комплекс упражнений №29	В воде комплекс упражнений №30		
	Подвижные игры: «Кувырок в воде», «Караси и карпы»	Подвижные игры: «Чье звено скорее соберется», «Гонка мячей»		
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Проигрывать подвижную игру на суше «Чье звено скорее соберется».			
Взаимодействие с родителями	Анкетирование. Отчет о проделанной работе на сайте Учреждения за 2022 – 2023 учебный год.			