

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

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

детский сад №1 «Подснежник»

Балицкая М.В.



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
(ТЕМАТИЧЕСКИЙ БЛОК «ПЛАВАНИЕ»)
II МЛАДШАЯ ГРУППА**

Составил:

Козлова Ольга Анатольевна

инструктор по ФКсОП

г. Краснокаменск, 2022г.

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 II младшей 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 безбоязненное и уверенное передвижение по дну с помощью и самостоятельно;
- побуждать совершать простейшие действия в воде;
- 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. 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;

2. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- развитию физического качества.

Занятие 1

Тема: Техника безопасности в бассейне

Задачи: ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.

На суше.

1. Экскурсия в бассейн.
2. Беседа с детьми (для примера используют куклу).

Занятия 2

Тема: Обучения гигиеническим процедурам перед посещением бассейна

Задачи: дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как они должны раздеться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться.

На суше.

1. Посещение раздевальных и душевой, показ приемов самообслуживания.

Занятия 3-4

Тема: Основные движения в воде

Задачи: показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании.

На суше.

1. Посмотреть, как старшие дети играют, плавают, ныряют, входят и выходят из бассейна, идут в душевую.

Занятия 5-6

Тема: Спуск в воду

Задачи: научить спускаться по лестнке в воду и выходить из нее, держась за инструктора; попробовать окунуться вместе с ребенком.

В воде.

1. Спуститься в воду, держась за руки преподавателя.
2. Окунуться вместе с ним в воду.
3. Игра «Поймай рыбку».

Занятие 7-8

Тема: Спуск и выход из воды по лестнице

Задачи: научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. Вызвать интерес к занятию.

В воде.

1. Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью инструктора.
2. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колен («Пойдемте все вместе со мной»).
3. Окунуться, держась за руку инструктора.
- 4 Действия с предметом по желанию детей.

Занятия 9-10

Тема: Передвижения в воде в определенном направлении

Задачи: побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде.

В воде.

1. Войти в воду самостоятельно.
2. Упражнение «Все, все подойдите ко мне».
3. Игра «Принеси рыбку (лодочку, уточку)».
4. Свободные игры с предметами.

Занятие 11-12

Тема: Передвижения в воде в различных направлениях

Задачи: приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.

В воде.

1. Войти в воду и сразу же всем вместе окунуться.
2. Похлопать ладошками по воде.
3. Бросить мяч и догнать его.
4. Принести мяч инструктору.

Занятие 13-14

Тема: Передвижение в воде группой

Задачи: приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки.

В воде.

1. Войти в воду до глубины по пояс.
2. Ходить по дну, взявшись за руки.
3. Игра «Попрыгаем, как зайчики».
4. Взявшись за руки, окунуться по шею (присесть).
5. Дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика игрушку и вернуться с ней.

Занятия 15-16

Тема: Погружение в воду

Задачи: приучать погружаться в воду, не бояться брызг.

В воде.

1. Садиться в воду и вставать.
2. Игра «Сделаем дождик» — брызгать воду на себя.
3. Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хоп!» присесть в воду.
4. Бег по дну.
5. Игра «Кораблики».

Занятия 17-18

Тема: Ознакомление с горизонтальным положением тела пловца

Задачи: ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать подготавливать к погружению лица в воду.

В воде.

1. Игра «Доползи до игрушки».
2. Скользить по воде (инструктор поддерживает ребенка за руки, под грудь, живот).
3. Стоя, наклониться над водой и умыться лицом.

4. В том же положении «сделать дождик».
5. Разойтись по бассейну, по сигналу «Рыбки, домой!» подойти к инструктору.

Занятие 19-20

Тема: Обучение лежанию на воде

Задачи: продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.

В воде.

1. Игра «Маленькие и большие ножки».
2. Стоя в кругу, всем вместе присесть в воду («Островки»), встать и снова присесть несколько раз подряд.
3. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до пояса, глаз («Нос утонул»).
4. Лечь на воду из положения приседа. Опереться руками о дно и вытянуть ноги назад.
5. Игра «Бегом за мячом!» (использовать яркие надувные мячи).

Занятие 21-22

Тема: Передвижение на руках по дну

Задачи: ознакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытянув ноги, попробовать опустить в воду все лицо.

В воде.

1. Игра «Рыбки резвятся».
2. Лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги — идти на руках по дну до обозначенного места («Крокодилы»).
3. Стать в воде на колени, наклонить голову, посмотреть в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо («Смелые ребята»).
4. Поплескаться, поиграть в воде с игрушками.

Занятие 23-24

Тема: Свободное лежание на воде

Задачи: показать, как свободно лежать на воде, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде (глубина по пояс, до бедер).

В воде.

1. Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь о нее руками («Мячики»).
2. Присесть и опустить в воду лицо, постараться повторить несколько раз подряд.
3. Немного наклониться вперед, лечь грудью на воду, руки верх, лицо опустить в воду.
4. Ходить по кругу, взявшись за руки («Карусели»).
5. Поплывать как хочется.

Занятия 25-26

Тема: Ползание по дну бассейна

Задачи: продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях; приучать ползать по дну бассейна; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу инструктора.

В воде.

1. Игра «Догоните меня».

2. Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»), брызгать в лицо, стараться не вытирать лицо руками.
3. Присесть в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше.
4. Присесть, опереться руками о дно, ползать по дну бассейна на животе.
5. Игра «Волны на море».
6. Играть и плескаться самостоятельно.

Занятие 27-28

Тема: Упражнения на погружение в воду всего лица

Задачи: упражнять в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве; приучать детей уверенно передвигаться в воде, не бояться воды.

В воде.

1. Игра «Поймай лодочку».
2. Стать у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в обруч («Моем носики»), выпрямиться, повторить 2—3 раза; стараться не вытирать лицо руками.
3. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан»).
4. Ходить вдоль бортика, загребая воду руками («Лодочки плывут»).
5. Самостоятельные игры в воде с надувными игрушками.

Занятие 29-30

Тема: Вдохи – выдохи

Задачи: начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги.

В воде.

1. Войти в воду с помощью преподавателя.
2. Ходить с одной стороны бассейна на другую, высоко поднимая колени («Цапли»).
3. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»). Повторить 2-3 раза.
4. Взяться руками за палку, которую держит инструктор, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. (Инструктор двигается спиной вперед, тянет детей, лежащих на воде.)
5. Игра «Солнышко и дождик».
6. Играть, плескаться в воде, плавать как хочется.