

**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»)
II МЛАДШАЯ 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.

Длительность занятия: 15 минут

Количество занятий в неделю: 1

Количество занятий в месяц: 4

Количество занятий в год: 36

Последовательность проведения: в расписании непосредственно-образовательной деятельности

УМК (часть формируемая участниками образовательных отношений): 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.

Задачи:

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.

М-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	Тема: Техника безопасности в бассейне Задачи: 1. Ознакомить детей с помещением бассейна. 2. Ознакомить с правилами поведения в бассейне.	Тема: Обучения гигиеническим процедурам перед посещением бассейна Задачи: 1. Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна. 2. Рассказать, как они должны раздеваться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться.	Диагностические обследования на начало учебного года. Критерии: 1. Свободное передвижение по дну бассейна (ходьба, прыжки, бег) 2. Выдохи в воду	Диагностические обследования на начало учебного года. Критерии: 1. Погружение в воду с головой 2. Поднятие игрушек со дна бассейна
	На суше комплекс упражнений №1	На суше 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: Основные движения в воде Задачи: 1. Показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании.	Тема: Основные движения в воде Задачи: 1. Показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании.	Тема: Спуск в воду Задачи: 1. Научить спускаться по лестнице в воду и выходить из нее, держась за руки инструктора. 2. Попробовать окунуться вместе с ребенком.	Тема: Спуск в воду Задачи: 1. Научить спускаться по лестнице в воду и выходить из нее, держась за руки инструктора. 2. Попробовать окунуться вместе с ребенком
	На суше комплекс упражнений №3	На суше комплекс упражнений №4	В воде комплекс упражнений №5	В воде комплекс упражнений №6
			Подвижная игра: «Поймай рыбку»	Подвижная игра: «Поймай рыбку»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Беседа о плавании с показом иллюстраций и видеофильмов			
Взаимодействие с родителями	Закреплять навык окунаться в воду			

Ноябрь	Тема: Спуск и выход из воды по лестнице Задачи: 1. Научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. 2. Вызвать интерес к занятию	Тема: Спуск и выход из воды по лестнице Задачи: 1. Научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. 2. Вызвать интерес к занятию	Тема: Передвижения в воде в определенном направлении Задачи: 1. Побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении. 2. Вызывать у них чувство радости от действий в воде.	Тема: Передвижения в воде в определенном направлении Задачи: 1. Побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении. 2. Вызывать у них чувство радости от действий в воде.
	В воде комплекс упражнений №7	В воде комплекс упражнений №8	В воде комплекс упражнений №9	В воде комплекс упражнений №10
	Подвижная игра: «Пойдемте все со мной»	Подвижная игра: «Пойдемте все со мной»	Подвижная игра: «Принеси рыбку»	Подвижная игра: «Принеси рыбку»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Проигрывание подвижной игры на суше «Принеси рыбку (игрушку)»			
Взаимодействие с родителями	Консультация «Чем занять ребенка в ванной»			
Декабрь	Тема: Передвижения в воде в различных направлениях Задачи: 1. Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.	Тема: Передвижения в воде в различных направлениях Задачи: 1. Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.	Тема: Передвижение в воде группой Задачи: 1. Приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки.	Тема: Передвижение в воде группой Задачи: 1. Приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки.
	В воде комплекс упражнений №11	В воде комплекс упражнений №12	В воде комплекс упражнений №13	В воде комплекс упражнений №14
	Подвижная игра: «Брось мяч»	Подвижная игра: «Брось мяч»	Подвижная игра: «Попрыгаем, как зайчики»	Подвижная игра: «Попрыгаем, как зайчики»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Отрабатывать умения передвигаться группой, взявшись за руки			
Взаимодействие с родителями	Закрепление культурно-гигиенических навыков при приеме душа			
Январь			Тема: Погружение в воду Задачи: 1. Приучать погружаться в воду, не бояться брызг.	Тема: Погружение в воду Задачи: 1. Приучать погружаться в воду, не бояться брызг.
			В воде комплекс упражнений №15	В воде комплекс упражнений №16

			Подвижная игра: «Кораблики»	Подвижная игра: «Кораблики»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах			Во время умывания, стараться окунать лицо в ладошки, наполненные водой	
Взаимодействие с родителями			Закреплять умение погружаться в воду	
Февраль	Тема: Ознакомление с горизонтальным положением тела пловца Задачи: 1. Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать подготавливать к погружению лица в воду.	Тема: Ознакомление с горизонтальным положением тела пловца Задачи: 1. Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать подготавливать к погружению лица в воду.	Тема: Обучение лежанию на воде Задачи: 1. Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.	Тема: Обучение лежанию на воде Задачи: 1. Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.
	В воде комплекс упражнений №17	В воде комплекс упражнений №18	В воде комплекс упражнений №19	В воде комплекс упражнений №20
	Подвижная игра: «Рыбки домой»	Подвижная игра: «Рыбки домой»	Подвижная игра: «Бегом за мячом!»	Подвижная игра: «Бегом за мячом!»
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	Тема: Передвижение на руках по дну Задачи: 1. Ознакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытянув ноги, попробовать опустить в воду все лицо.	Тема: Передвижение на руках по дну Задачи: 1. Ознакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытянув ноги, попробовать опустить в воду все лицо.	Тема: Свободное лежание на воде Задачи: 1. Показать, как свободно лежать на воде, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.	Тема: Свободное лежание на воде Задачи: 1. Показать, как свободно лежать на воде, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.
	В воде комплекс упражнений №21	В воде комплекс упражнений №22	В воде комплекс упражнений №23	В воде комплекс упражнений №24
	Подвижная игра: «Рыбки резвятся»	Подвижная игра: «Рыбки резвятся»	Подвижная игра: «Карусели»	Подвижная игра: «Карусели»
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: Ползание по дну бассейна</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях. 2. Приучать ползать по дну бассейна. 3. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу инструктора. 	<p>Тема: Ползание по дну бассейна</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях. 2. Приучать ползать по дну бассейна. 3. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу инструктора. 	<p>Тема: Упражнения на погружение в воду всего лица</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве. 2. Приучать детей уверенно передвигаться в воде, не бояться воды. 	<p>Тема: Упражнения на погружение в воду всего лица</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве. 2. Приучать детей уверенно передвигаться в воде, не бояться воды.
	В воде комплекс упражнений №25	В воде комплекс упражнений №26	В воде комплекс упражнений №27	В воде комплекс упражнений №28
	Подвижная игра: «Волны на море»	Подвижная игра: «Волны на море»	Подвижная игра: «Фонтан»	Подвижная игра: «Фонтан»
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Использовать упражнения на задержку дыхания			
Взаимодействие с родителями	Взаимодействие в организации и проведении декады «Дня здоровья»			
Май	<p>Тема: Вдохи – выдохи</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох. 2. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги. 	<p>Тема: Вдохи – выдохи</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох. 2. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги. 	<p>Диагностические обследования на конец учебного года.</p> <p>Критерии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Свободное передвижение по дну бассейна (ходьба, прыжки, бег) 2. Выдохи в воду 	<p>Диагностические обследования на конец учебного года.</p> <p>Критерии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Погружение в воду с головой 2. Поднятие игрушек со дна бассейна
	В воде комплекс упражнений №29	В воде комплекс упражнений №30		
	Подвижные игры: «Солнышко и дождик»	Подвижные игры: «Солнышко и дождик»		
Взаимодействие с воспитанниками в режимных моментах	Использовать упражнения на дыхание и задержку дыхания в режимных моментах			
Взаимодействие с родителями	Консультация «Безопасное плавание в водоемах»			