

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 1 «Подснежник» г. Краснокаменск

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

\_\_\_\_\_ Балицкая М.В.

Приказ № от 2020г.

**Годовой план**  
на 2020-2021 учебный год  
Инструктора  
по физической культуре  
с обучением плаванию

Составил:  
Козлова Ольга  
Анатольевна  
инструктор по  
ФКсОП

г. Краснокаменск, 2020г.

**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 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.

| № п/п | Мероприятия  | Возрастные группы | Срок   |
|-------|--|-------------------|--|
| I     | <b><u>Организационно-педагогическая работа</u></b>   |                   |  |
|       | 1. Работа с документацией<br>1.1 Пересмотреть и внести изменения в рабочую программу и перспективные планы.<br>1.2 Разработать методический материал для работы. |                   | В течении года<br>Сентябрь<br><br>В течении года |

|           |  |   |   |
|-----------|--|---|---|
|           | <p>1.3 Разработать анкеты для родителей воспитанников</p> <p>1.4 Разработать план работы на ЛОП</p> <p>2. Диагностика плавательных способностей и обработка результатов обследования</p> <p>3. Подобрать иллюстративный материал по техникам плавания и создать тематическую картотеку</p> <p>4. Пополнить и размещать информацию на стенды и сайт ДОУ</p> <p>5. Подготовить бассейн к лету</p> <p>6. Приобрести новое спортивное оборудование (нарукавники, надувные игрушки, нудлы);</p>   | <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p>   | <p>Сентябрь,<br/>Апрель<br/>Май</p> <p>Октябрь, май</p> <p>В течении года</p> <p>В течении года</p> <p>Май<br/>В течении года</p> |
| <b>II</b> | <b>Работа с воспитанниками</b>   |   |   |
|           | <p>1. Беседа о пользе плавания.<br/>Цель: Рассказать о пользе плавания, о профессиях, в которых необходим хороший навык плавания.</p> <p>2. Развлечение «Волшебное озеро».<br/>Цель: Закреплять интерес к систематическим занятиям плаванием.</p> <p>3. «Быстрые и ловкие»<br/>Цель: Закреплять навык всплывания и лежания на воде, укреплять дыхательную систему с помощью упражнений на задержку дыхания.</p> <p>4. Развлечение «Кто быстрее?»<br/>Цель: Создать веселое праздничное настроение у детей, активизировать двигательную деятельность и внимание через игровую ситуацию.</p> <p>5. Развлечение Водноспортивный праздник (Эстафеты, соревнования).<br/>Цель: Создать веселое праздничное настроение у воспитанников.</p> <p>6. Беседа: «Правила безопасного поведения детей на воде и на льду».<br/>Цель: Ознакомить воспитанников со свой-</p> | <p>Все группы</p> <p>Средние гр.</p> <p>Стар., подготов. гр.</p> <p>Средние гр.</p> <p>Стар., подготов. гр.</p> <p>Все группы</p> | <p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p>  |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | <p>ствами воды.</p> <p>7. Конкурс рисунков: «Наш бассейн».<br/>Цель: Закреплять интерес к систематическим занятиям плаванием.</p> <p>8. Праздник «Вперед, мальчишки!»<br/>Цель: Пропаганда спорта. Развивать ориентировку в воде и коллективность действий. Расширить знания о родах войск.</p> <p>9. Праздник «А ну –ка, девочки!».<br/>Цель: Вызвать у детей эмоциональный подъем на занятиях плаванием.</p> <p>10. Развлечение: «Акватека»<br/>Цель: Укреплять мышцы спины, рук, ног посредством силовых упражнений; Развивать ловкость, быстроту реакции, скорость в играх и упражнениях на воде.</p> <p>11. Развлечение: «Ловкие рыбки».<br/>Цель: Закреплять умение нырять, задерживая дыхание, открывать глаза в воде.</p> <p>12. Участие в декаде: «К здоровой семье через детский сад»</p> <p>13. Беседа на тему «Безопасное нахождение у воды».<br/>Цель: Рассказать воспитанникам о правилах поведения на открытых водоемах.</p> <p>14. Совместно-партнерская деятельность по обучению плаванию.</p> | <p>Стар., подготов. гр.</p> <p>Стар., подготов. гр.</p> <p>Стар., подготов. гр.</p> <p>Средние гр.</p> <p>Средние гр.</p> <p>Стар., подготов. гр.<br/>Стар., подготов. гр.</p> <p>Все группы</p> | <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Апрель (1-10.04)<br/>Май</p> <p>В течении года</p> |
| Ш | <b><u>Работа с родителями</u></b>   |  |  |
|   | <p>1. Консультация: «Плавание – это способ укрепления здоровья и полезный для жизни навык!»<br/>Цель: Пропаганда плавания среди родителей воспитанников.</p> <p>2. Консультация: «Как подготовить ребенка в бассейн».<br/>Цель: Ознакомить родителей как правильно собрать детей к занятиям плаванием.</p> <p>3. Экскурсия в акваторию бассейна<br/>Цель: Ознакомить родителей с помещением</p>   | <p>Все группы</p> <p>Средние гр.</p> <p>Средние гр.</p>  | <p>Сентябрь</p> <p>Сентябрь</p> <p>Сентябрь</p>  |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | <p>бассейна.</p> <p>4. Анкетирование: «Значение плавания в детском саду в жизни вашего ребенка».<br/>Цель: Выявить отношение родителей к занятиям плаванием.</p> <p>5. Оформление наглядной информации: «Рекомендации по закаливанию».<br/>Цель: Показать влияние занятий плаванием на оздоровление, закаливание, физическое развитие дошкольников.</p> <p>6. Оформление наглядной информации: «Зима плаванию не помеха».<br/>Цель: Расширить знания родителей о пользе своевременного обучения плаванию.</p> <p>7. Индивидуальные беседы и консультации для родителей, нуждающихся в укреплении здоровья своих детей.<br/>Цель: Дать рекомендации о закаливании детей.</p> <p>8. Оформление буклета «Значение занятий по плаванию для укрепления организма человека».<br/>Цель: Пропаганда плавания и здорового образа жизни среди родителей воспитанников.</p> <p>9. Анкетирование: «Ваше мнение о закаливании и обучении вашего ребенка плаванию».<br/>Цель: Выяснить мнение родителей о работе бассейна, узнать их пожелания.</p> <p>10. Консультация на тему «Безопасность у воды».<br/>Цель: Дать рекомендации о безопасном нахождении у воды.</p> <p>11. Отчет о проделанной работе на общем родительском собрании за 2020 – 2021 учебный год.</p> <p>12. Индивидуальные беседы и консультации.</p> | <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> | <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p> <p>В течении года</p> |
| IV | <b>Методическая работа и взаимодействие с педагогами</b>   |   |   |
|    | 1. Подготовить рекомендации по подготовке  | Средние гр.   | Сентябрь  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>воспитанников к занятиям плаванием.</p> <p>2. Консультация: «Правила поведения в бассейне»</p> <p>Цель: Ознакомить воспитателей с правилами посещения бассейна.</p> <p>3. Консультация: Значение занятий по плаванию для укрепления организма ребенка дошкольного возраста.</p> <p>Цель: Рассказать о благотворном влиянии плавания в сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>4. Консультация: «Закаливание организма по средствам использования упражнений и игр на воде».</p> <p>Цель: Рассказать о благотворном влиянии плавания для всестороннего развития и оздоровления ребенка.</p> <p>5. Консультация по индивидуальной работе с учетом результатов групп здоровья детей по всем возрастам.</p> <p>6. Обсуждение сценария праздника «День Защитника Отечества», украшение помещения бассейна, репетиции с действующими лицами по сценарию.</p> <p>7. Обсуждение сценария праздника «А ну-ка, девочки!», украшение помещения бассейна, репетиции с действующими лицами по сценарию.</p> <p>8. Консультация: «Оценка результатов состояния здоровья и физического развития детей, занимающихся плаванием».</p> <p>Цель: Ознакомить воспитателей с результатами посещений бассейна детьми за год.</p> <p>9. Консультации по результатам тестирования.</p> <p>Цель: Ознакомить воспитателей с результатами диагностики.</p> <p>10. Индивидуальные консультации с педагогами.</p> | <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Стар., подготов. гр.</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> | <p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь<br/>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p> <p>В течение го-</p> |
|--|---|---|

|    |  |                 |   |
|----|--|-----------------|---|
|    |  |                 | да.   |
| V  | <b><u>Работа со специалистами</u></b>  |                 |   |
|    | Развлечение на тему ПДД «Баба Яга и дорожные знаки»  | ИФК<br>Муз.рук. | Подготов.гр.  |
|    | Составление спортивного танца «Город наших возможностей»   | Муз.рук         | Средние гр.   |
|    | Организация каникулярной недели  | Все спец.       | Все группы  |
|    | Праздник 23 февраля  | Все спец.       | Стар., подготов. гр.  |
|    | День здоровья  | ИФК             | Все группы  |
|    | Квест-игра «Дорогами Победы»   | Все спец.       | Все группы  |
|    | День защиты детей  | Все спец.       | Все группы  |
| VI | <b><u>Повышение уровня квалификации</u></b>  |                 |   |
|    | <p>Продолжать работу по теме самообразования: «Плавание как средство закаливания детского организма и формирования его личности».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выступления на семинарах и педагогических советах.</li> <li>- Участие в мероприятиях по плану МОЗК</li> <li>- Районное методическое объединение инструкторов по ФК</li> </ul> |                 | <p>В течение года.</p> <p>В течение года.</p> <p>В течение года.</p> <p>В течение года.</p> |