

Муниципальное образование город Ноябрьск

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»
муниципального образования город Ноябрьск**

Рассмотрено
на заседании Педагогического
совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019 года

Председатель Педагогического
совета 

Согласовано
Заместитель заведующего

от «30» августа 2019 года

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Аленький цветочек»

от «30» августа 2019 года



**Рабочая программа
по разделу: «Плавание»
образовательной области «Физическое развитие»**

**старшей группы
компенсирующей направленности
для детей с задержкой психического развития №10**

**1 час непрерывной образовательной деятельности в неделю
(всего 31 час)**

**Составитель: инструктор
по физической культуре
МБДОУ «Аленький цветочек»
Туманова Татьяна Васильевна**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по разделу «Плавание» образовательной области «Физическое развитие» (далее – Программа) разработана на основе адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования детей с задержкой психического развития «Детская академия» и является основным нормативным документом, регламентирующим жизнедеятельность учреждения, обеспечивающим качество дошкольного образования, представляющим собой организацию процесса воспитания, обучения, коррекции.

Рабочая Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 80 с.

Борякова, Н.Ю. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание дошкольников с задержкой психического развития. Теория и практика: / Н.Ю. Борякова. – М.: РИЦ МГТУ им. М.А. Шолохова, 2016. – 170 с.

Программа рассчитана на 31 час в год (1 раз в неделю), с длительностью 25 минут. Посещение сауны (1 раз в 2 недели) перед дневным сном длительностью до 30 минут не влечет за собой дополнительной нагрузки (определенной нормами и правилами СанПиН) и позволяет организму ребенка во время сна полностью восстановиться.

Сопутствующие формы образовательной деятельности: водные праздники, эстафеты на воде, досуги, проводятся в процессе взаимодействия с воспитанниками и направлены на достижение целевых задач в режимных моментах.

Содержание Программы направлено на достижение цели: создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

В области физического развития ребенка основными задачами непрерывной образовательной деятельности являются:

- расширение представлений о здоровом образе жизни, о роли плавания в укреплении здоровья; сохранение и укрепление здоровья детей;
- совершенствование культурно-гигиенических навыков;
- поддержание интереса детей к плаванию, как виду спорта; обогащение двигательного опыта детей, в том числе в водной среде;
- поддержание интереса к ярким событиям физкультурной и спортивной жизни страны и города; обогащение представлений детей о спортивных достижениях нашей страны в отдельных водных видах спорта (в том числе об олимпийских победах);
- формирование представлений о безопасном поведении в воде и бассейне; 80 – овладение элементами плавания на груди и спине; развитие координационных способностей при обучении плаванию;
- обогащение игрового опыта в водной среде; развитие умения переносить в игру на воде правила здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- развитие выразительности движений, способность согласовывать их с темпом и ритмом музыкального сопровождения;
- развитие умения самостоятельно использовать знания, умения и навыки, усвоенные на занятиях по плаванию, в практической деятельности, быту и творческих играх; развитие коммуникативных качеств;
- воспитание организованности и дисциплинированности, дружелюбия, взаимопомощи, инициативности при выполнении поручений взрослого и в самостоятельной деятельности.

В области обновления содержания дошкольного образования, при использовании современных здоровьесберегающих технологий (сохранения и стимулирования здоровья, коммуникативные и социо-игровые технологии, экспериментирование, релаксация), дополнительными задачами являются:

- обеспечение ребёнку возможности сохранения здоровья средствами плавания, развитие у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни;
- вовлечение детей в процесс социальной адаптации для обеспечения физического и психического благополучия.

Программа создана с учётом опыта работы по типовым программам дошкольного образования. Новизна данной программы заключается во включении инновационных методик здоровьесбережения с использованием разнообразных технологий.

Национально-региональный компонент, основу которого составляют природа, животный и растительный мир, и традиции коренных жителей Ямало-Ненецкого автономного округа, внедрён в непрерывную образовательную деятельность (далее – НОД), как его часть в количестве 6 часов по мотивам сказок ненцев, отображающих условия, наиболее характерные для их национальных промыслов (рыболовство, охота).

Компонент ДОУ введен в НОД, с включением специальных мероприятий, направленных на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата. Коррекционная работа осуществляется в рамках целостного подхода к воспитанию и развитию ребенка и решает задачи:

- знакомить детей на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании — для ног, рук, туловища);
- осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности детей; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных детей (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность;
- проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у детей самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» — мышцы напряжены, «сосулька весной» — мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации;
- учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений (нагрузка должна не только соответствовать возможностям детей, но и несколько превышать их);
- внимательно и осторожно подходить к отбору содержания физкультурных занятий, упражнений, игр для детей, имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность и т. д.);
- контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений и т.д.) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений
- осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей детей;
- включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у детей;
- повышать сопротивляемость организма неблагоприятным условиям внешней среды средствами сауны.

Интеграция по разделу «Плавание» образовательной области «Физическое развитие» по содержанию:

- «Социально-коммуникативное развитие»;
- «Познавательное развитие»;
- «Речевое развитие»;
- «Художественно-эстетическое развитие».

Образовательный процесс по разделу «Плавание» реализован в комплексе образовательных и коррекционных задач, которые сводятся к формированию адекватного двигательного восприятия в сочетании с психокоррекционными упражнениями для приобретения разнообразного опыта в двигательной деятельности и снижения внутреннего эмоционального напряжения. Обязательным условием при организации плавания с данной категорией детей, является проговаривание предстоящих действий, чередование мышечного напряжения рук, ног и туловища с последующим полным расслаблением в воде; игры с предметами. Одним из основных условий при проведении непрерывной образовательной деятельности является многократное проплывание средних и длинных отрезков в сочетании с выработкой навыков контролируемого дыхания с поддержанием при этом оптимальной двигательной активности.

Для проведения НОД используется все многообразие форм ситуаций взаимодействия и общения с детьми адекватные возрасту детей и их сочетания: совместная образовательная деятельность инструктора по физической культуре и ребенка; НОД в режимных моментах; самостоятельная деятельность; взаимодействие с семьями; коррекционное плавание по медицинским показаниям.

Система оценки достижения планируемых результатов по разделу «Плавание» проводится в виде педагогической диагностики 2 раза в год (в начале и в конце учебного года), результаты фиксируются в таблице.

Обучение детей плаванию является образовательной услугой, формирует элементарные технические навыки и способствует реализации потребности в двигательной активности, укреплению здоровья, закаливанию детского организма.

Содержание программы направлено на достижение планируемых результатов воспитанников:

- у детей сформировано представление о влиянии плавания на здоровье, закаливание, о влиянии физических упражнений на физическое развитие.
- развиты гигиенические навыки: осознанно выполняет гигиенические правила как в повседневной жизни, так и на занятиях по плаванию; правильно и быстро раздевается и одевается, аккуратно складывает вещи, ставит на место обувь, замечает и самостоятельно устраняет не порядок в своем внешнем виде, в одежде и помогает в этом товарищу;
- умеет двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками;
- выполняет разнообразные движения руками в воде;
- пытается скользить на груди и на спине;
- учится выполнять выдох в воду;
- учится двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки;
- учится плавать произвольным способом;
- играет в игры на воде: «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».
- учится выполнять правила обеспечения безопасности на занятиях по плаванию;
- приучен выдерживать постепенно повышающийся температурный режим сауны.
- Программа состоит из следующих разделов:
 - пояснительная записка;
 - тематический план;
 - календарно-тематическое планирование;
 - педагогическая диагностика;
 - перечень литературы и средств обучения.

Тематический план

№	Тема непрерывной образовательной деятельности			Количество часов		
				Освоение	Формиро- вание	Совершенст- ование
1.	Формирование правил безопасного поведения в помещениях бассейна, сауны, в воде, при спуске по лестнице и на подъёмнике			-	1	-
2.	Упражнения, выполняемые в «сухом» зале: (коррекционные, специальные и дыхательные упражнения)			-	1	-
3.	Становление ценностей здорового образа жизни			-	1	-
4.	Игровая деятельность на воде			1	1	-
	Месяц	Неделя	Тема праздников			
	Октябрь	1-5	«Золотая осень»			
	Ноябрь	1-3	«Природа – мой дом»			
	Декабрь	1-4	«Новогодние кружева»			
	Январь	3-3	«Зимние забавы»			
	Февраль	1-4	«Защитники Отечества»			
	Март	1-4	«Весна – красна»			
	Апрель	1-5	«Земля – наш общий дом»			
	Май	1-3	«Я помню, я горжусь...». «Здравствуй, лето!»			
5.	Первый этап обучения. Подготовительные упражнения: • учить погружению в воду, открыванию в ней глаз; передвижению и ориентированию под водой; • учить выполнению лежа на воде на груди; • учить выдоху в воду.			3	4	2
				1	1	1
				1	1	1
				-	1	-
				1	1	-
	Второй этап обучения. Элементы облегченного плавания: • учить погружению в воду, открыванию в ней глаз; передвижению и ориентированию под водой; • учить выполнению скольжения на груди; • учить выдоху в воду (3-4 раза подряд); • учить выполнению скольжения на спине; • учить выполнять попеременные движения руками во время скольжения на груди; • учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.			4	4	3
				-	1	1
				1	-	-
				1	1	-
				1	-	-
				1	1	1
				-	1	1
	Третий этап обучения. Учить плавать. ■ знакомить с упражнениями техники плавания облегченным способом «брасс»; ■ знакомить с упражнениями техники плавания облегченным способом «кроль на спине»; ■ знакомить с упражнениями техники плавания облегченным способом «кроль на груди»; • учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.			4	-	-
1				-	-	
1				-	-	
1				-	-	
1				-	-	
7.	Диагностические занятия			1	-	1
Итого:				13	12	6
				31		

Календарно-тематическое планирование

СЕНТЯБРЬ

[illegible]

ОКТАБРЬ

НОЯБРЬ

Дата	Тема месяца «Природа мой дом»									
	Тема, форма проведения	Компонент ДОУ	Освоение с водой Передвижение	Погружение	Обучение выдоху в воду	Всплывание Лежание	Скольжение на груди, на спине	Спортивные способы: кроль, брасс	Прыжки	Национально-региональный компонент
С 5.11.19 по 9.11.19	Каникулярная неделя: «Неделя игры и игрушки»									
13.11.19	№6 Второй этап. Продолжать осваивать движение ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Воспитывать самостоятельность и активность <i>Животные (дикие животные средней полосы России)»</i>	Учить максимальному напряжению всех мышц, чередуя с произвольным расслаблением и контролируемым дыханием	Закреплять передвижение «Спрятчемся под воду» «Переправа» «Бегом за мячом!».	Закрепить погружение на воде «Достань игрушку».	Продолжать закрепление знаний о задержке дыхания (на вдохе и выдохе) и выдохе в воду «Смелые ребята».	Закреплять всплывание без опоры с головой	<u>Способствовать овладению горизонтальным пол тела в воде, подводить к скольжению</u> Имитация техники выполнения отталкивания от бортика.	<u>Приучать преодолевать сопротивление воды.</u> упражнять в выполнении гребковых движений руками движений ногами	Осваивать различные прыжки в воде Прыжки с лестницы с различным положением рук	
20.11.19	№7 Второй этап обучения.Способствовать воспитанию силовых возможностей. <i>«Дикие животные жарких и холодных стран»</i>	Тренировать навык произвольного расслабления с предварительным проговариванием задания	Совершенствовать знания о свойствах воды ходьба «змейкой, улиткой» широким шагом «сорокоходы» », Бег с высоким подниманием бедра в парах - жирафы	1.Закреплять погружение в воду с головой;	<u>Осваивать выполнение различных дыхательных упражнений</u> «Пузыри», «Насос»	Закреплять всплывание	Подводить к скольжению «Крокодил» с подготовкой к скольжению с движением рук под водой вперед-к-туловищу	<u>Продолжать учить подготовительным упражнениям способов плавания движения руками</u>	Способствовать развитию подвижности суставов прыжки с лестницы с различным положением рук	<i>Тренировать погружение в воду с головой несколько раз «Черный и белый медведи».</i>
27.11.19	№8Второй этап обучения. Обучить технике плавания облегченным кролем на груди, брассом с выдохом в воду <i>«Северный олень»</i>	Снижение психической активности ребенка через расслабление мышц	вход в воду, с прыжком и бегом по диагонали, пост.; «ходьба «растопырка листик , сердце» «мельница» на месте затем в движении Игра «морской бой» с 2-3 шагов «Катаемся на оленях на нартах»	Совершенствовать погружение под воду «Усатый сом».	Осваивать выполнение различных дыхательных упражнений Ду «сядь на дно» вдох стоя, сесть на дно – «пузыри»	<u>Осваивать всплывание «Поплвок».Погружение под воду с головой, без поддержки</u>	<u>Осваивать скольжение с движением рук под водой вперед-к-туловищу</u>	Продолжать учить подготовительным упражнениям способов плавания: движения руками с выдохом	Способствовать развитию силы мышц ног - «Дельфины на охоте».	
	На суше: 1. Ходьба, бег на месте3. Стать пятки вместе, носки врозь (основная стойка), руки вниз. Подняться на носки, руки вверх, потянуться 4. Стать ноги вместе, руки на пояс. Наклоняться вперед и назад5. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, сперва одновременно, потом попеременно 6. Сделать вдох и задержать дыхание на 5—10 с.									

ДЕКАБРЬ

Дата		Тема месяца: «Новогодние кружесва»									
		Тема, форма проведения	Компонент ДОУ	Освоение с водой Передвижение	Погружение	Обучение выдоху в воду	Всплывание Лежание	Скольжение на груди, на спине	Спортивные способы: кроль, брасс	Прыжки	Национально-региональный компонент
		№9 Второй этап обучения. Освоение основных плавательных навыков и умений погружение на задержке дыхания «Здравствуй, зимушка – зима» «Семь – Я, моя семья» (моя семья, профессии)	Разгрузка и коррекция позвоночника. Вытягивание.	И.О.Знакомить подготовительным упражнениям элементов спортивного плавания «Крокодил» брасс, кроль	Начать осваивать выполнение различных дыхательных упражнений на старшей воде	Осваивать уверенное погружение под воду действовать по сигналу	Упражнять детей в различных действиях в необычных условиях «Кто кем будет?»	Осваивать скольжению на груди	<u>Продолжать учить подготовительным упражнениям спортивных способов плавания</u> у поручня ноги кроль на спине, груди непрерывно	Способствовать развитию координационных способностей прыгать, как птички «крылышки сзади»	
4.12.19											
		№10 Второй этап обучения. Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с движением ног, как при плавании кролем, брассом Зимующие птицы	Учить восстанавливать работу дыхательной мускулатуры развивать координацию движений	Продолжать учить подготовительные упражнения плавания «Крокодил» ноги кроль, брасс, фонтаны	Продолжать осваивать выполнение различных дыхательных упражнений	Освоение основных плавательных навыков и умений «волны», «ныряем», «пузыри», «кто глубже?»	<u>Упражнения на освоение готовности принять горизонтальное положение на спине у опоры</u>	<u>Упражнения на освоение готовности скольжения на спине</u> Игра «Делай наоборот»	Продолжать учить подготовительным упражнениям способов плавания у поручня ноги кроль на спине, груди непрерывно	Способствовать развитию координационных способностей; Прыжком с падением на живот	Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой игра «Мышонок и олененок»
11.12.19											
		№11 Третий этап обучения. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды. «Елочка»	Учить восстанавливать работу дыхательной мускулатуры развивать координацию движений	Приучать детей энергично двигаться в воде направлениях «Повторяй за Дедом Морозом»	Закреплять погружение в воду	Упражнения для постановки дыхания «Кто делает больше пузырей?».	Осваивать готовность всплывания у поручня «группировка» висеть как мяч; «Сидя на стульчике» лечь на спину, стоя боком; «Поплавок», «междуза»	<u>Продолжать учить элементам скольжения</u>	<u>Продолжать учить движению ног при плавании различными способами «лягушка», «барaban», «фонтаны»</u>	Способствовать развитию силы мышц ног Прыжки разнообразные с продвижением	
18.12.19											
		№12 Третий этап обучения. Тренировать с упражнения на всплывание Способствовать формированию мышечного корсета. «Дед Мороз спешит на елку»	Снижение психической активности ребенка через расслабление мышц	Совершенствовать плавательные умения используя свойства воды: бег помогая руками «листик, головастик, мельница»	Закреплять погружения «Спасаем черепашек». Игра ««ОБЩИЕ СЛОВА»».	Совершенствовать дыхание с погружением под воду «Насос»	<u>Осваивать готовность горизонтальное положение: осваивать скольжение на груди.</u>	Закреплять движение ног при плавании способом «брасс» (на груди);	<u>Продолжать учить подготовительным упражнениям способов плавания у поручня ноги кроль на спине, груди непрерывно</u>	Сочетание прыжков с элементами техники плавания. выпрыгивания с выполнением вдоха с погружением	
25.12.19											
На суше:		1. Стоя ноги на ширине плеч, поднимать руки вверх с хлопками над головой			3. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль.		4. Присесть, обхватить колени руками, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться		5. В упоре лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз.		

ЯНВАРЬ

Дата	Тема месяца: «Зимние забавы»									
	Тема, форма проведения	Компонент ДОУ	Освоение с водой Передвижение	Погружение	Обучение выдоху в воду	Всплывание Лежание	Скольжение на груди, на спине	Спортивные способы: кроль, брасс	Прыжки	Национально- региональный компонент
С 1.01.20 по 11.01.20	«Неделя зимних забавы и игр»									
15.01.	№13 Четвертый этап обучения Обучить движению рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине, брасс <i>Ооденем русалку</i>	Развивать чувство ритма, слуха, развивать мышцы туловища и конечностей	Развлечение « <i>Северные животные</i> »	Закреплять погружения упражнения с покачиванием под водой «Ловушка»	<u>Продолжать учить выдоху в воду;</u> «Моржи»	Осваивать готовность принимать горизонтальное положение: Выполнять движения ногами и туловищем «как тюлени».			Освоение техники прыжков Спад в воду из положения сидя на лестнице	
22.01.	№14 Четвертый этап обучения. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине, брассом при помощи движений ног. <i>«Хоровод»</i>	Учить максимальному напряжению всех мышц, чередуя с произвольным расслаблением и контролируемым дыханием	Тренировать бег помогая руками «листик, голова-стик, мельница»	Совершенствовать погружение под упражнения с покачиванием; «зацепка» руки кроль, брасс, головастики» и.о.	Закреплять дыхательные упр. « <i>Хоровод</i> »	Осваивать готовность горизонтального положения: «Дорожка из медуз»	<u>Продолжать осваивать готовность учить скольжению на груди «Стрелка»</u> <u>руки вдоль туловища упор о бортик «мост».</u> <u>толчок-скольжение до опоры</u>	Продолжать учить подготовительным упражнениям способов плавания: у поручня движения ног кролем на спине, груди непрерывно	Способствовать развитию гибкости позвоночного столба Спад-скольжение в воду	
29.01.	№15 Четвертый этап обучения. Способствовать развитию подвижных плечевых суставов. «Зимние забавы»	Учить боязливых детей развивать социальные компетенции - вступать в контакт с игроками	Совершенствовать плавательные умения используя свойства воды « <i>Охота на куропаток</i> »	Тренировать плавательные умения используя свойства воды: погружение в обручи и дугу	Закреплять выдох в воду;	Умение продержаться на воде «Как долго?»	Тренировать отталкивание от дна со скольжением до обозначенного места	<u>Продолжать учить движениям ног при плавании способом «брасс» с выдохом в воду</u> <u>Совершенствовать движения ног при плавании способом «кроль на спине»</u>	Способствовать развитию силы мышц ног Прыжок в воду со 2 ступеньки	<i>Воспитывать навыки ориентировки в воде Игра «Охота на куропаток»</i>
На суше: <div> 1. Ходить в полуприседе, руки за спиной. 2. Стоя ноги на ширине плеч, поднимать руки вверх с хлопками над головой 3. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль. 4. Присесть, обхватить колени руками, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться 5. В упоре лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз. </div>										

ФЕВРАЛЬ

На суше:	1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево. 2. Стоя, ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться, опустить.	3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться 4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед	5. В упоре лежа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем. 6. Прыжки на двух ногах, поворачиваясь вокруг себя вправо и влево.
-----------------	---	---	---

MAPT

Дата		Тема месяца: «Весна – красна»									
		Тема, форма проведения	Компонент ДОУ	Освоение с водой Передвижение	Погружение	Обучение выдоху в воду	Всплывание Лежание	Скольжение на груди, на спине	Спортивные способы: кроль, брасс	Прыжки	Национально- региональный компонент
5.03. 20		№20 Пятый этап обучения. Продолжать обучать согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине, у неподвижной опоры « <i>Мамы всякие нужны</i> » (<i>весенний праздник, признаки весны, труд мам и бабушек</i>)	Снижение психической активности ребенка через расслабление мышц	Приучать двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией. Сочетание движений с выдохом Передвижение по кругу «Буксир»)	Упражнять детей в погружении в воду с головой	Совершенствовать дыхание способом брасс	Способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде Эстафета «Дорожка препятствий»:Проплыть через обруч «стрелой»;Выполнить упражнение «звезда»;Нырнуть и достать со дна предмет.	Закреплять движениям рук при плавании способом «кроль на спине»;	<u>Учить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине, у неподвижной опоры</u>	Способствовать развитию координационных способностей Прыжки с плавательной доской	
12.03.		№ 21 Пятый этап Воспитывать уверенность, самостоятельность в воде (глубина по пояс, до бедер) Пр.обучать согласованию работы рук и ног при плавании способом брасс, у неподвижной опоры«.	Формировать ритмичный выход и его глубину согласованием с движениями	Сочетание движений с выдохом <i>Имитация передвижения на воде и под водой;</i> .	<i>развлечение</i> Продолжать учить погружению в воду с головой «Водолазы ищут клады»	Совершенствовать выдох в воду		<u>Учить способ плавания брасс - координация движений рук, ног</u>	<u>Учить способу плавания брасс с движением рук</u>	Накопление «дыхательного» опыта. Выпрыгивания с выполнением вдоха с погружением в воду.	<i>Приучать детей согласовывать друг с другом свои движения в воде</i> <i>Игра «Гонка на нартах»</i>
19.03.		№ 22 Пятый этап обучения. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине). <i>Посуда. Продукты питания</i>	Учить боязливых детей развивать социальные компетенции - вступать в контакт с игроками	Совершенствовать у детей умение действовать в необычных условиях, прилагая при этом определенные усилия	Совершенствовать плавательные умения используя свойства воды: в обручи и дугу <i>Игра "Учим плавать куклу"</i>	Продолжать осваивать выполнение различных дыхательных упражнений с движением ног и рук	Совершенствовать горизонтальное положение: «Дорожка из медуз»; «зацепка» руки кроль, брасс, головастики» и.о. «торпеда» на спине, на груди «волчок	Закреплять движениям рук при плавании способом «кроль на спине»;	Совершенствовать движения ног способом кроль на спине	<u>Осваивать многообразные прыжки в воде</u>	
26.03		№23 Обучить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине, брасс в скольжении « <i>Комфорт человека</i> » (<i>мебель, бытовые приборы</i>)»	Укреплять мышцы кистей и пальцев рук; укреплять мышечный «корсет» позвоночника; развивать координацию речи с движением	Сочетание движений в парах с выдохом	Погружение в воду, открывание в ней глаз «Спасатели»,	Д/У - «Киты». Совершенствовать выдох в воду	Способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде Попытка полежать на воде, держась руками за игрушку <i>Игра «Мы на стульчике сидим и в окошечко глядим»</i>	Закреплять движениям ног при плавании с плавающими игрушками, доской. «винт »	<u>Учить передвижениям в воде при плавании водить хороводы</u>	Способствовать развитию подвижности суставов; Прыжок воду из положения сидя	
. Стоя, ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться, опустить. 3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться 4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед5. В упоре лежа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем. 6. Прыжки на двух ногах, поворачиваясь вокруг себя вправо и влево.											

Календарно-тематическое планирование АПРЕЛЬ

Дата	Тема месяца: «Земля - наш общий дом»									
	Тема, форма проведения	Компонент ДОУ	Освоение с водой Передвижение	Погружение	Обучение выдоху в воду	Всплывание Лежание	Скольжение на груди, на спине	Спортивные способы: кроль, брасс	Прыжки	Национально- региональный компонент
2.04. 20	№24 Освоение элементов плавания. Первый этап обучения. Формировать умение согласовывать движения «Вода, как космос»	Тренировать навык произвольного расслабления с предварительным проговариванием задания	<u>Приучать детей по-разному двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией</u> <u>«Катание на кругах»</u>	Способствовать освоению детьми безопорного положения в воде Д/У - Держась за поручень бассейна, лечь на воду. Игра «Варим кашу»	Совершенствовать движения руками	Тренировать способность овладению горизонтальным положением тела в воде «поплавок», «медуза», «звездочка».	Закреплять координацию движений рук	Модификация простых передвижений в воде	Способствовать Развитию силы мышц спины Выпрыгивания вверх с выполнением вдоха-выдоха в воду	<i>Развивать локоть, навык коллективных взаимодействия. Игра «Аргуши»</i>
9.04.	№25 Продолжение освоения элементов Воспитывать активность в выполнении заданий. «Моя Родина. Москва – столица России »	Совершенствовать выдох в воду в координации	<u>Учить детей сохранять равновесие; развивать навык ориентировки в воде</u> <i>«Отвечай быстро»</i>	Приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой «Спасаем черепашек»	<u>Продолжать осваивать выполнение различных упражнений с движением ног и рук</u>	Тренировать всплывание у подручья «группировка» висеть как мяч; «Поплавок» «Сидя на стульчике» лечь на спину, стоя боком; «Поплавок», «медуза»	Закреплять движения ног при плавании способом «брасс» с выдохом в воду;	Модификация способов плавания с помощью движений рук способом кроль на спине	Способствовать растягиванию мышц туловища; упражнение «Дельфины»).	
16.04.	№26 Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине без выноса рук из воды «Родной край»	Формировать ритмичный выдох и его глубину согласованием с движениями	Упражнять в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве Сочетание движений выдохом«Что будет, если...»	Способствовать освоению детьми безопорного положения в воде	Совершенствовать движения ног способом брасс с выдохом в воду	Совершенствовать горизонтальное положение	Совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде	<u>Модификация спортивных способов плавания: брассом на груди с попеременной работой ног и рук</u>	Способствовать развитию силы мышц брюшного пресса; Прыжок в воду из положения сидя	
23.04.	№27 Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине, брасс <i>Наш город. Наш дом</i>	Укреплять мышцы кистей и пальцев рук; укреплять мышечный «корсет» позвоночника; развивать координацию речи движением	Приучать детей по-разному двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией.	Приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой	Совершенствовать дыхание способом брасс <i>«Плаваем под водой раздвигая водоросли» как при плавании руки брассом</i>		Закреплять движения ног при плавании способом «кроль на спине», «Торпеда» на спине, на груди «волчок» Совершенствовать движения ног при плавании способом «брас» (на груди)	<u>Модификация спортивных способов плавания: плавание-вращение</u>	Способствовать воспитанию смелости и решительности; Прыжок в воду из положения сидя на 2 ступеньке	
30.04.	№28 Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине, брассом при помощи работы ног без поддерживающих средств <i>На параде с бабушкой Ходьба в колонне, шеренге, строевым шагом</i>	Тренировать навык произвольного расслабления с предварительным проговариванием задания	Совершенствовать у детей умение действовать в необычных условиях, прилагая при этом определенные усилия <i>Ходьба по кругу «Улитка»,</i>	Воспитывать навыки ориентировки в воде; совершенствовать умение погружаться в воду <i>Циркачи «Улитка» под водой</i>	Осваивать выполнение различных дыхательных упражнений в согласовании с движениями: «Насос» руки «листик, головастик, мельница песочные часы»	Совершенствовать горизонтальное положение:	Закреплять координацию движений рук, ног при плавании способом «кроль на спине»	О Модификация способов плавания с помощью движений ног кролем на спине «лягушата»	Осваивать многообразные прыжки в воде	
На суше: <div> 1. Ходить на месте, не отрывая носков от пола 2. Стоя, одна рука вниз, другая вверх, делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал (руки не догоняют одна другую)</div> <div> 3. Стоя, ноги врозь на ширине плеч, наклоняться, руки вытянуть вперед, сделать гребок одной рукой — опустить ее вниз-назад, слегка согнуть в локте, вынести снова вперед, затем другой</div> <div> 4. Подпрыгивать на месте поочередно на правой, затем на левой ноге 5.Подпрыгивать на двух ногах на месте.как можно выше </div>										

МАЙ

Дата	Тема месяца: «Здравствуй, лето», «Я помню, я горжусь...»									
	Тема, форма проведения	Компонент ДОУ	Освоение с водой. Передвижение	Погружение	Обучение выдоху в воду	Всплывание Лежание	Скольжение на груди, на спине	Спортивные способы: кроль, брасс,	Прыжки	Национально-региональный компонент
	№29 Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине без выноса рук из воды <i>В цветнике - водоросли</i>	Укреплять мышцы кистей и пальцев рук; укреплять мышечный «корсет» позвоночника; развивать координацию речи с движением	Упражнять в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве Сочетание движений с выдохом <i>Ходьба в колонне, шеренге, строевым шагом</i>	Способствовать освоению детьми безопорного положения в воде	Совершенствовать движения ног способом брасс с выдохом в воду	Совершенствовать горизонтальное положение	Совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде	О Модификация спортивных способов плавания: брассом на груди с попеременной работой ног и рук	Способствовать развитию силы мышц брюшного пресса; Прыжок в воду из положения сидя	
14.05.20										
	№30 открытое занятие для родителей <i>«Цветок распускается»</i>	Восстанавливать дыхание	Продолжать учить двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией.	Способствовать освоению детьми безопорного положения в воде	Продолжать учить способу плавания кроль на груди с движением рук, ног и дыхания	Тренировать погружение; «Медуза», «коробочка» «Медуза» с выдохом»	Развивать умение произвольно изменять размах и темп движений ног; учить действовать согласованно «Фонтань» Закреплять движениям рук при плавании способом «кроль на спине	Учить действовать согласованно Совершенствовать движения ног способом кроль на спине Модификация способов плавания: на боку с помощью движений ног (кролем) «Плавник»	Способствовать развитию координационных Способностей соскок вниз ногами из положения сидя на ступеньке по выбору и.п. рукой опираясь на него	
21.05.20										
	№31 Мониторинг <i>На пороге лета (лето, насекомые, рыбы).</i> «Улитка»	Совершенствовать у детей умение действовать в необычных условиях	Опускать в воду лицо; ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально);	Приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз;	Выполнение выдоха в воду (3-4) раза	Скольжение на груди и спине Выполнять разнообразные движения руками в воде Плывать произвольным способом	Выполнение скольжения на груди, на спине		Выполнение движений ногами в воде	
28.05.20										
На суше: 1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню. 2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднимать руки вверх, потянуться, опустить руки. 4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону 7. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги 8. Упр. в ластах										

Педагогическая диагностика по разделу «Плавание» для детей старшей группы

Оценка плавательной подготовленности детей проводится в сентябре (в случае 1 года обучения) и (или) в мае. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения. Для проведения контрольных упражнений по борту бассейна должна быть сделана разметка. Проводятся следующие контрольные упражнения:

1. Погружение в воду, открывание в ней глаз; передвижение и ориентирование под водой

Методика оценки. Упражнение выполняется при глубине до пояса или чуть выше.

И.п.: стоя в воде, сделать вдох, присесть, погружаясь и перемещаясь под водой.

2. Выполнение выдоха в воду (3-4) раза

Методика оценки. Упражнение выполняется при глубине воды по пояс. Фиксируется появление пузырьков в воде, отмечается количество выдохов.

И.п.: стоя в воде, сделать вдох, присесть, погружая лицо в воду, выдохнуть 3-4 раза.

3. Выполнение лежания на воде на груди, на спине

Методика оценки. Упражнение выполняется при глубине по пояс или выше. Фиксируется момент принятия горизонтального положения на груди и момент опускания ног, на спине, голова на воде.

И.п.: стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны вверх, лечь на воду.

4. Выполнение скольжения на груди, на спине

Методика оценки. Упражнение выполняется при глубине до пояса или выше. Дыхание произвольное. Фиксировать от момента толчка и до кончиков пальцев.

И.п.: Стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта до полной остановки.

1. Выполнение разнообразных движений руками в воде

Методика оценки. Упражнение выполняется при глубине до пояса или выше с опущенным (поднятым) лицом, дыхание произвольное. Фиксируется расстояние от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

И. п.: стоя лицом (спиной) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения руками по способу «кроль» («брасс»).

2. Выполнение движений ногами в воде

Методика оценки. Упражнение выполняется при глубине до подбородка, дыхание произвольное. Фиксировать правильность выполнения движений ногами.

И.п.: в упоре лежа с опорой руками о дно, выполнение движений ногами вверх-вниз (допускается брассом), до полной остановки.

**Педагогическая диагностика по разделу «Плавание»
для детей старшей группы**

5 баллов - качество проявляется зримо постоянно (упражнение выполняется без замечаний и полностью);
4 балла - качество проявляется в большинстве случаев (есть одна несущественная ошибка);
3 балла - качество не выражено достаточно определенно (упражнение выполнено с трудом, есть значительные ошибки);
2 балла - качество проявлялось эпизодично (упражнение практически не выполнено, но ребенок делал попытки к его выполнению);
0 баллов - качество не проявляется совсем (ребенок отказывается выполнять упражнение).

Контрольные упражнения

№	Контрольные упражнения	П млад.	Средняя	Старшая	Подгот. к шк.
		Количество часов необходимых на овладение контрольным упражнением			
1	Передвижение по дну разными способами	20			
2	Выполнение движений ногами с опорой, сидя в воде	25	15		
3	Передвижение по дну на руках, ноги горизонтально поверхности воды	30			
4	Погружение в воду, открывание в ней глаз	31			
5	Погружение в воду, открывание в ней глаз; передвижение под водой		29		
6	Погружение в воду, открывание в ней глаз; передвижение и ориентирование под водой			19	16
7	Выполнение выдоха в воду	31	24		
8	Выполнение выдоха в воду (3-4) раза			20	
9	Выполнение вдоха, затем выдоха в воду (3-10 раз подряд)				12
10	Выполнение лежа на воде на груди	31	31		
11	Выполнение лежа на воде на груди, на спине			25/30	20/28
12	Выполнять скольжение на груди		24		
13	Выполнять скольжение на груди, на спине			16/22	13/19
14	Выполнять попеременные движения руками во время скольжения на груди		31	31	31
15	Выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди			26	
16	Сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине				31
Высокий уровень освоения контрольных упражнений (в баллах)		24 - 30	24 – 30 все упражнения на «4 и 5 б.» плавание на «3 б.»	24 – 30 все упражнения на «4 и 5 б.» плавание на «3 б.»	24 – 30 все упражнения на «4 и 5 б.», проплыть не менее 10 - 15 м.
Средний уровень освоения контрольных упражнений (в баллах)		18 - 23	18 – 23 делаются попытки плавать	18 – 23 делаются попытки плавать	18 – 23 проплавание менее 6 м.
Низкий уровень освоения контрольных упражнений (в баллах)		0 - 17	0 - 17 отказ от проплывания	0 - 17 отказ от проплывания	0 - 17 отказ от проплывания

Примечание: Для выполнения каждого контрольного упражнения дается одна попытка, так как результаты последующих обычно хуже. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

Педагогическая диагностика по разделу «Плавание» для детей старшей группы (для детей с задержкой психического развития) №10
Начало: В - 0; С 0; Н –.
Конец: В-; С-; Н –

№	Фамилия, имя	Количество часов	Контрольные упражнения												Высокий уровень выполнения контрольных упражнений (24 – 30 баллов)		Средний уровень выполнения контрольных упражнений, (18 – 23 балла)		Низкий уровень выполнения контрольных упражнений (0 – 17 баллов)	
			Погружение в воду, открывание в ней глаз;	Выполнение выхода в воду (3-4) раза	Выполнение лежания на воде на груди, на спине	Выполнение скольжения на груди, на спине	Выполнение разнообразных движений руками	Выполнение движений ногами в воде												
									Количество часов необходимых на овладение контрольным упражнением											
19		20		25/30		16/22		31		26										
Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К									
1	Алиева Наилья																			
2	Арзуманян Артур																			
3	Баранов Георгий																			
4	Гаджибабаев Камал																			
5	Гасанов Муслим																			
6	Гопанькова Варвара																			
7	Меньш Никита																			
8	Разумовская Елена																			
9	Мирзоева Аиша																			
10	Ташрипов Исмаил																			
11	Терещенко Алина																			
12	Чубаров Артем																			
13	Усенко Ростислав																			
14	Усаковуский Тадеуш																			
15	Ющенко Максим																			

Инструктор по плаванию: _____ Туманова Татьяна Васильевна

Перечень литературы

1. Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с задержкой психического развития «Детская академия» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Аленький цветочек» муниципального образования города Ноябрьск.
2. Большакова И.А. «Маленький дельфин» нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2005. – 24 с. (*Развитие и воспитание*)
3. Борякова, Н.Ю. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание дошкольников с задержкой психического развития. Теория и практика: / Н.Ю. Борякова. – М. : РИЦ МГГУ им. М.А. Шолохова, 2016. – 170 с.
4. Ведерникова О.Б. Баня как средство оздоровления детей дошкольного возраста Уральская государственная академия физической культуры, Челябинск, Сборник научных трудов Вып. 4, ч.1, 2004.
5. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 80 с.
6. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного
7. Э. Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет» М.: Мозаика – Синтез, 2006 (программа и методические рекомендации).
8. Л.Н.Волошина. Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет «Играйте на здоровье»
9. В.Н.Зимонина. Программа воспитания ребенка дошкольника «Расту здоровым»
10. «Программами по реализации национально-регионального компонента и компонента ДОУ:Азбука здоровья» Г.Э. Токаевой.
11. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие.ТЦ Сфера, 2017. (методическое пособие)
12. Физкультура- это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием/ Л.Н. Сивачёва.- С.П.: ДЕТСТВО-ПРЕСС.
13. «Мир движений мальчиков и девочек», С.О. Филиппова, «ДЕТСТВО-ПРЕСС» Санкт-Петербург, 2011 г.
14. «Физкульт – привет минуткам и паузам! / Е.Г Сайкина, Ж.Е. Фирелева .Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников», - С-Пб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2004.
15. «Коррекция нарушений осанки у дошкольников»/ Г.А.Халемский - С-Пб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2011.
16. «Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии»/ Л.В.Шапкова - С-Пб.: ДЕТСТВО _ ПРЕСС, 2002.
17. Малашенкова «Утренняя гимнастика с 3 до 7 лет», изд-во «Исток», 2013
18. А. А. Сметанкин «Оздоровление спомощью диафрагмально-релаксационного дыхания с использованием метода биологической обратной связи («БОС-Здоровье», БОС-логотерапевтический, БОС-опорно-двигательный)
19. Уроки здоровья / Под ред. С.М.Чечельницкой.
20. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская
21. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
22. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-синтез, 2006.
23. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь», Москва, Изд-во «Генезис», (методическое пособие)