

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад № 6 «Журавушка»
(МАДОУ Детский сад № 6 «Журавушка»)

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МАДОУ Детский сад «Журавушка»
протокол от 12.08.2021 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МАДОУ
Детского сада «Журавушка»
от «16» августа 2021 года № 161-о



**Адаптированная рабочая программа
образовательной области «физическое развитие» по плаванию»
для детей группы компенсирующей направленности
(на 2021 – 2022 учебный год)
«1 раз в неделю всего (всего 36 часов)**

Инструктор по физической культуре:
Мавлютова Неля Наркисовна

Пояснительная записка

Основное предназначение дошкольного учреждения – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Оптимальное развитие детей может происходить только при создании определенных условий воспитания и образования в сочетании с применением различных технологий, методов и приемов.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навык глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на ее поверхности, корректирует действие силы притяжения, снижая тем самым давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, позволяет предупредить возникновение различных заболеваний.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность. Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев.

Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Рабочая программа по плаванию в дошкольном учреждении является дополнением к основным формам физического воспитания детей дошкольного возраста. И органически вписывается в программу развития навыков плавательной подготовки детей, умений в области личной гигиены и закаливания, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой. Программа по плаванию для детей второй младшей группы общеразвивающей направленности составлена на основе программы Т.И. Осокиной, Т.Л. Тимофеевой «Обучение плаванию в детском саду», основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Журавушка».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса и дополнительной литературы:

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». /под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.

Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. –М.: Детство-пресс, 2003.

Рыбак М.В. Методика обучения плаванию детей 2-5 лет «Плавай как мы!» //Обруч, 2014.

Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.

Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника». – М., 2005.

Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011.

Программа рассчитана на 36 часов в год (1 раз в неделю), длительность одного часа

составляет 15 минут. Программой предусмотрено проведение:

- Практических часов – 32;
- Мониторинг – 4.

Содержание данной программы направлено на создание условий формирования культуры здоровья детей и привитию им навыков здорового образа жизни через систему воспитания, развития и оздоровления детей, направленную на сохранение и укрепление здоровья детей в рамках программы по плаванию и способствует решению следующих задач:

- Формирование умения согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность.
- Развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей.
- Формирование элементарных представлений о безопасном поведении в воде и бассейне.
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, о роли плавания в укреплении здоровья.
- Обогащение двигательного опыта детей, в том числе в водной среде.
- Владение подводными упражнениями к плаванию, в том числе самостоятельному лежанию на воде и скольжению в воде.
- Создание условий для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в бассейне.
- Воспитание умения выслушивать словесные пояснения педагога, следить за показом и выполнять предложенные тем же педагогом задания сообща.
- Развитие координации и ловкости при передвижении в воде, ориентации в пространстве по указанию взрослого.

Содержание работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» в рабочей программе представлено календарно-тематическим планированием, которое разработано с учетом обязательного минимума содержания федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ. В данном плане тезисно представлено содержание изучаемого материала, требования к овладению необходимыми умениями и навыками (программное содержание), включен национально-региональный компонент и компонент МАДОУ, раскрыты формы и методические приемы, используемые в ходе непрерывной образовательной деятельности.

Программа может быть реализована с помощью следующих форм, способов, методов и средств:

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объем (в неделю)
Непрерывная образовательная деятельность			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Игровая беседа с элементами движений Рассматривание Интегративная детская деятельность Моменты радости Совместная деятельность взрослых и детей игрового, интегративного, тематического характера Мониторинг усвоения программы	Фронтальные	25мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений			
Развитие физических качеств			
Развитие интереса к сюжетно-ролевым играм и упражнениям			

Определение результатов освоения образовательной области «Физическое развитие» программы плавания направлено на целевые ориентиры и представлено следующим образом:

- у ребенка сформированы гигиенические навыки: самостоятельно раздевается; моется

под душем, пользуясь мылом и губкой; насухо вытирается при помощи взрослого; одевается в определенной последовательности;

- у ребенка развиты двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигается в воде, выполняя различные задания и помогая себе гребковыми движениями рук; подсакивает в воде, отрывая ноги от дна бассейна; ходит по дну бассейна с доской, выполняя гребковые движения руками; задерживает дыхание; погружается в воду; выполняет вдох-выдох в воду; вдох и выдох в воду в движении; скользит на груди и на спине с доской в руках.
- ребенок знает правила поведения на воде: спускаться в воду друг за другом самостоятельно и с поддержкой инструктора; не толкаться и не торопить впереди идущего; не выходить за пределы установленного места занятия; выполнять все указания инструктора.

Особенности организации образовательного процесса

Основные принципы при обучении детей плаванию

Систематичность. Обучение плаванию проводится в определенной системе, поскольку регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Доступность. Объяснения инструктора физической культуры (плавания), показ упражнений, их выполнение, физическая нагрузка доступны детям. При обучении плаванию инструктор руководствуется принципом «от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному».

Активность. Основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, на каждом занятии по плаванию используется большое количество игр и игровых упражнений. Это позволяет разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.

Наглядность. Обучение плаванию проходит успешно, поскольку объяснения сопровождаются показом: дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание.

Последовательность и постепенность. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения предшествуют более сложным. Инструктор не форсирует освоение большого количества движений. К разучиванию новых движений приступает только после того, как дети правильно и уверенно выполняют предыдущие. На каждом занятии разучивается небольшое количество упражнений и начинается с повторения движений предшествующего занятия.

Общая схема обучения плаванию

- Демонстрация изучаемого способа плавания и его элементов (плакаты, картинки, фото- и видеоподказ).
- Объяснение техники способа плавания и его элементов. Практическое знакомство с формой движений (на суше).
- Овладение элементами движений и их сочетанием (в зале и в бассейне).
- Овладение способом в целом.
- Теоретическое обоснование техники данного способа плавания.
- Освоение техники способа плавания и его элементов.
- Игры, эстафеты, соревнования в воде.

Обучение плаванию начинается с подготовительных упражнений на суше. Это позволяет детям быстрее и правильнее осваивать движения в воде. Хрупкость и несформированность детского организма требуют тщательного учета способностей, склонностей, а главное – возможностей каждого ребенка.

Игры на воде используются для развития физических качеств и двигательных навыков, разучивания или совершенствования элементов техники плавания, переключения с одного вида физических нагрузок на другой, эмоционального отдыха и т.д. При организации игры учитывается возраст и подготовка детей, необходимость активного участия в игре всех обучающихся. Игры доступны, понятны и интересны. Подвижные игры на воде по преимущественной направленности делятся на игры для ознакомления с водой, игры для развития двигательных навыков, игры для изучения и совершенствования отдельных элементов плавания.

Строгий учет половой принадлежности, возраста, уровня физического развития, состояния здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки позволяет находить наиболее эффективные приемы обучения плаванию.

Методика обучения плаванию дошкольников опирается на основные дидактические требования педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер.

При проведении НОД осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура проведения непрерывной образовательной деятельности состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

В подготовительной части предусматривается выполнение разминочных и подводящих упражнений только на «суше» или на «суше» и частично в воде. Основная часть проводится только в воде. В ходе ее осуществляется изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр; решается основная задача организованной совместной деятельности. Заключительная часть преимущественно проводится в воде, но часть ее может проводиться и на суше. Содержанием данной части организованной совместной деятельности является организация самостоятельного плавания, сочетаемого с индивидуальной работой; цель – снижение физической и эмоциональной нагрузки и подведение итогов. Вместе с тем, задачи подготовительной и заключительной частей так же направлены на решение основной задачи организованной совместной деятельности, подчинены ей.

Современный инвентарь для бассейна не только способствует развитию физических способностей ребенка, но и повышает степень его вовлеченности в воспитательный процесс, увеличивает уровень детской безопасности – это наборы тонущих палочек, ворота для водного поло, баскетбола, обручи, гимнастические палки, доски для плавания, разделительные дорожки, нарукавники и круги для плавания, обручи плавающие, надувные и резиновые игрушки, наборы игрушек (рыбки, шарики, кубики) и др.

Программный материал представлен следующими разделами:

- специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой;
- погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выдох в воду;
- игры и развлечения на воде;
- влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности;
- мониторинг.

Тематический план образовательной области «Физическое развитие» по плаванию для детей второй младшей группы общеразвивающей направленности.

№ п/п	Разделы программы	НОД
1	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой.	10
2	Погружение в воду.	8
3	Всплывание и лежание в воде «Звездочка».	2
4	Игры и развлечения на воде.	12
5	Мониторинг усвоения программы	4
	Итого:	36

**Календарно-тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие» по плаванию
для детей второй младшей группы общеразвивающей направленности**

№ НОД	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема недели, тема НОД	Программное содержание	Методические приемы	Материал, оборудование	Компонент МАДОУ
1			<u>Тема недели</u> Мы знакомимся <u>Тема НОД</u> Техника безопасности на занятиях плаванием. Гигиенические правила.	<u>Обучать</u> <i>Правилам ТБ на занятиях по плаванию.</i>	<u>Вводный инструктаж</u> : Правила по ТБ при обучении плаванию. Гигиенические требования, купание.	Игрушки, обручи.	Формирование углубленного дыхания, расслабление дыхательных мышц при полном выдохе «Листочки», «Дудочка».
2			<u>Тема недели</u> Детский сад – наш родной дом <u>Тема НОД</u> Техника безопасности на занятиях плаванием. Гигиенические правила.	<u>Закрепить</u> <i>Правила ТБ на занятиях по плаванию</i>	<u>Вводный инструктаж</u> : Правила по ТБ при обучении плаванию. Гигиенические требования, купание.	Игрушки, обручи.	Улучшение функции дыхания «Шарик», «Передышка».
3			<u>Тема недели</u> Наша любимая группа <u>Тема НОД</u> Мониторинг усвоения программы. Игры.	<u>Обучать умению</u> <i>выполнять упражнения</i>	Выполнение контрольных упражнений. Игры. Купание.	Обручи, игрушки.	Тренировка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица «Каша кипит», «Шарик».
4			<u>Тема недели</u> Осенняя пора – листья желтые кружат	<u>Обучать умению</u> <i>выполнять упражнения.</i>	Выполнение контрольных упражнений. Игры. Купание.	Обручи, игрушки.	Укрепление мышечного корсета позвоночника

			<u>Тема НОД</u> Мониторинг усвоения программы. Игры.				«Кошечка», «Ёжик вытянулся-свернулся».	
Индивидуальная работа:								
5			<u>Тема недели</u> Собираем урожай <u>Тема НОД</u> Освоение с водой. Игры.	<u>Обучение умению</u> <i>выполнять упражнения по освоению с водой.</i>	Ходьба, умывание, опускание лица и головы в воду. Дыхательные упражнения. Купание. Игры.	Обручи, игрушки.	Укрепление мышечного корсета позвоночника «Кошечка», «Птичка».	Игра «Рыбаки»
6			<u>Тема недели</u> У медведя во бору грибы, ягоды беру <u>Тема НОД</u> Освоение с водой. Игры.	<u>Обучать умению</u> <i>выполнять упражнения по освоению с водой.</i>	Ходьба, умывание, опускание лица и головы в воду. Дыхательные упражнения. Купание. Игры.	Обручи, игрушки.	Улучшение функции дыхания «Подпрыгни и подуй на мячик».	Игра «Солнце «Хейро»»
7			<u>Тема недели</u> Кто живет в лесу? <u>Тема НОД</u> Освоение с водой. Игры.	<u>Учить</u> <i>передвигаться по бассейну, умываться, играть.</i>	Ходьба, умывание, обливание. Специальные упражнения. Купание.	Шайбы, игрушки, обручи.	Восстановление носового дыхания, расслабление дыхательных мышц «Хлопушка», «Каша кипит».	Игра «Солнце «Хейро»»
8			<u>Тема недели</u> Добрый доктор Айболит <u>Тема НОД</u> Освоение с водой. Игры.	<u>Учить</u> <i>передвигаться по бассейну, умываться, играть.</i>	Ходьба, умывание, обливание. Специальные упражнения. Купание.	Шайбы, игрушки, обручи.	Формирование правильной осанки, развитие зрительной и слуховой памяти «Маленькие ножки бежали по дорожке».	Игра «Солнце «Хейро»»
9			<u>Тема недели</u>	<u>Учить</u>	Ходьба, умывание,	Игрушки,	Улучшение	Игра «Солнце

			Как нам транспорт помогает Тема НОД Освоение с водой. Купание.	<i>передвигаться по бассейну, умыться, купаться</i>	обливание. Специальные упражнения. Купание.	обручи.	функции дыхания «Шарик», «Корабль и ветер».	«Хейро»»
Индивидуальная работа:								
10			Тема недели Ты, я, он, она – вместе – дружная семья Тема НОД Освоение с водой. Купание.	Учить <i>передвигаться по бассейну, умыться, купаться,</i>	Ходьба, умывание, обливание. Специальные упражнения. Купание.	Игрушки, обручи.	Развитие координации движений конечностей, улучшение функции дыхания «Шла коза по лесу».	Игра «Охотники и утки»
11			Тема недели У бабушки в деревне Тема НОД Освоение с водой. Игры.	Учить <i>выполнять упражнения по освоению с водой. Игры.</i>	Ходьба, умывание, обливание. Специальные упражнения. Игры.	Обручи, игрушки.	Улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата «Лягушонок», «Цапли».	Игра «Охотники и утки»
12			Тема недели Одежда для куклы Кати Тема НОД Освоение с водой. Игры.	Учить <i>выполнять упражнения по освоению с водой. Игры.</i>	Ходьба, умывание, обливание. Специальные упражнения. Игры	Обручи, игрушки.	Тренировка дыхательной мускулатуры «Пчелка», «Паровоз».	Игра «Охотники и утки»
13			Тема недели Мамочка любимая Тема НОД Подвижные игры.	Учить <i>Играть в воде.</i>	Игры с элементами освоения с водой.	Плавательное оборудование.	Улучшение функции дыхания «Шарик», «Передышка».	Игра «Охотники и утки»
Индивидуальная работа:								
14			Тема недели Зимние узоры Тема НОД	Обучать умению <i>выполнять упражнения по освоению с водой.</i>	Ходьба, умывание, обливание. Специальные	Игрушки, доски, обручи.	Тренировка правильного носового	Игра «Ручейки и озёра»

			Освоение с водой. Игры.		упражнения. Игры.		дыхания, укрепление мышц лица « <i>Каша кипит</i> », « <i>Шарик</i> ».	
15			<u>Тема недели</u> Кормушка для птичек <u>Тема НОД</u> Освоение с водой. Игры.	<u>Учить</u> <i>выполнять упражнения по освоению с водой.</i>	Ходьба, умывание, обливание. Специальные упражнения. Игры.	Игрушки, доски, обручи.	Укрепление мышечного корсета позвоночника « <i>Кошечка</i> », « <i>Ёжик вытянулся- свернулся</i> ».	Игра «Ручейки и озёра»
16			<u>Тема недели</u> В гостях у елочки <u>Тема НОД</u> Освоение с водой. Игры.	<u>Обучать умению</u> <i>Выполнять упражнения по освоению с водой.</i>	Ходьба, умывание, обливание. Специальные упражнения. Игры..	Игрушки, доски, обручи.	Формирование правильной осанки, развитие зрительной и слуховой памяти « <i>Маленькие ножки бежали по дорожке</i> ».	Игра «Ручейки и озёра»
17			<u>Тема недели</u> Праздник «Новый год». Новогоднее волшебство в сказках и стихах <u>Тема НОД</u> Освоение с водой. Игры.	<u>Учить</u> <i>выполнять упражнения по освоению с водой.</i>	Ходьба, умывание, обливание. Специальные упражнения. Игры.	Игрушки, доски, обручи.	Улучшение функции дыхания « <i>Шарик</i> », « <i>Корабль и ветер</i> ».	Игра «Ручейки и озёра»
Индивидуальная работа:								
18			<u>Тема недели</u> Рождественские каникулы. Зимние развлечения <u>Тема НОД</u> Подвижные игры.	<u>Обучать умению</u> <i>играть в воде.</i>	Игры с элементами освоения с водой.	Плавательное оборудование.	Укрепление мышечного корсета позвоночника « <i>Морские фигуры</i> ».	Игра «Ручейки и озёра»

19			<u>Тема недели</u> Кто нас кормит <u>Тема НОД</u> Подвижные игры.	<u>Учить</u> <i>взаимодействовать с играющими, знать правила игр.</i>	Подвижные игры с элементами упражнений по освоению с водой.	Игрушки, обручи.	Развитие координации движений конечностей, улучшение функции дыхания «Шла коза по лесу».	Игра «Солнце»
20			<u>Тема недели</u> К нам приехали гости <u>Тема НОД</u> Подвижные игры.	<u>Учить</u> <i>взаимодействовать с играющими, знать правила игр.</i>	Подвижные игры с элементами упражнений по освоению с водой.	Игрушки, обручи.	Улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата «Лягушонок», «Цап-ли».	Игра «Солнце»
Индивидуальная работа:								
21			<u>Тема недели</u> Город мастеров <u>Тема НОД</u> ТБ на занятиях по плаванию. Освоение с водой.	<u>Закрепить</u> <i>правила по ТБ на занятиях по плаванию.</i>	Инструктаж по ТБ на занятиях. Гигиенические требования. Упражнения по освоению с водой.	Игрушки, обручи.	Тренировка дыхательной мускулатуры «Пчелка», «Паровоз».	Игра «Полярная сова и евражки»
22			<u>Тема недели</u> Город мастеров <u>Тема НОД</u> ТБ на занятиях по плаванию. Освоение с водой.	<u>Закрепить</u> <i>правила по ТБ на занятиях по плаванию.</i>	Инструктаж по ТБ на занятиях. Гигиенические требования. Упражнения по освоению с водой.	Игрушки, обручи.	Улучшение функции дыхания «Шарик», «Передышка».	Игра «Полярная сова и евражки»
23			<u>Тема недели</u> Мой папа в армии служил <u>Тема НОД</u> Освоение с водой. Игры.	<u>Обучать умению</u> <i>выполнять упражнения по освоению с водой.</i>	Ходьба, умывание, опускание лица и головы в воду. Специальные упражнения по освоению с водой.	Игрушки, плавательные доски, обручи.	Тренировка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица	Игра «Полярная сова и евражки»

					Игры. .		«Каша кипит», «Шарик».	
24			<u>Тема недели</u> Наши добрые дела <u>Тема НОД</u> Освоение с водой. Игры.	<u>Обучать умению</u> <i>выполнять упражнения по освоению с водой.</i>	Ходьба, умывание, опускание лица и головы в воду. Специальные упражнения по освоению с водой. Игры.	Игрушки, плавательные доски, обручи.	Укрепление мышечного корсета позвоночника «Кошечка», «Ёжик вытянулся-свернулся».	Игра «Полярная сова и евражки»
Индивидуальная работа:								
25			<u>Тема недели</u> Мама – солнышко мое <u>Тема НОД</u> Освоение с водой. Игры.	<u>Обучать</u> <i>упражнениям по освоению с водой.</i>	Упражнения по освоению с водой. Специальные упражнения. Игры. Купание. .	Доски, игрушки, обручи.	Формирование правильной осанки, развитие зрительной и слуховой памяти «Маленькие ножки бежали по дорожке».	Игра «Медвежонок Умка и рыбки»
26			<u>Тема недели</u> Какие краски у весны <u>Тема НОД</u> Освоение с водой. Игры.	<u>Обучать</u> <i>упражнениям по освоению с водой.</i>	Упражнения по освоению с водой. Специальные упражнения. Игры. Купание.	Доски, игрушки, обручи.	Улучшение функции дыхания «Шарик», «Корабль и ветер».	Игра «Медвежонок Умка и рыбки»
27			<u>Тема недели</u> Мир цветов и растений <u>Тема НОД</u> Подвижные игры с элементами упражнений по освоению с водой.	<u>Обучать умению</u> <i>взаимодействовать с играющими.</i> <u>Закрепить</u> <i>Правила игры</i>	Игры с элементами упражнений по освоению с водой. .	Плавательный инвентарь.	Формирование углубленного дыхания, расслабление дыхательных мышц при полном выдохе «Листочки», «Дудочка».	Игра «Медвежонок Умка и рыбки»

28			<u>Тема недели</u> Волшебный мир книг <u>Тема НОД</u> Подвижные игры с элементами упражнений по освоению с водой.	<u>Обучать умению</u> <i>взаимодействовать с играющими.</i> <u>Закрепить</u> <i>Правила игры</i>	Игры с элементами упражнений по освоению с водой.	Плавательный инвентарь.	Улучшение функции дыхания «Шарик», «Передышка».	Игра «Медвежонок Умка и рыбки»
Индивидуальная работа:								
29			<u>Тема недели</u> Дикие птицы <u>Тема НОД</u> Освоение с водой. Игры.	<u>Обучать умению</u> выполнять упражнения по освоению с водой. Игры.	Ходьба, умывание, опускание лица и головы в воду. Лежание на воде. Игры.	Плавательный инвентарь.	Тренировка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица «Каша китит», «Шарик».	Игра «Медвежонок Умка и рыбки»
30			<u>Тема недели</u> Земля – наш общий дом <u>Тема НОД</u> Освоение с водой. Игры.	<u>Закреплять умение</u> <i>выполнять упражнения по освоению с водой</i>	Умывание, опускание головы и лица в воду, выдох в воду. Игры.	Игрушки, обручи.	Укрепление мышечного корсета позвоночника «Кошечка», «Ёжик вытянулся-свернулся».	Игра «Утки и утята»
31			<u>Тема недели</u> Школа правил дорожной безопасности. Противопожарная Азбука <u>Тема НОД</u> Освоение с водой. Игры.	<u>Закреплять умение</u> <i>выполнять упражнения по освоению с водой</i>	Умывание, опускание головы и лица в воду, выдох в воду. Игры.	Игрушки, обручи.	Укрепление мышечного корсета позвоночника «Кошечка», «Птичка».	Игра «Утки и утята»
32			<u>Тема недели</u> Главные правила безопасности <u>Тема НОД</u>	<u>Закреплять умение</u> выполнять упражнения по освоению с водой. Игры.	Ходьба, умывание, опускание лица и головы в воду. Лежание на воде. Игры.	Плавательный инвентарь.	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Игра «Утки и утята»

			Освоение с водой. Игры.				«Морские фигуры».	
Индивидуальная работа:								
33			<u>Тема недели</u> На параде с дедушкой <u>Тема НОД</u> Мониторинг усвоения программы.	<u>Закреплять умение</u> выполнять контрольные упражнения.	Выполнение контрольных упражнений. Купание.	Игрушки, обручи.	Развитие координации движений конечностей, улучшение функции дыхания «Шла коза по лесу».	Игра «Утки и утята»
34			<u>Тема недели</u> В реке, ручейке, океане <u>Тема НОД</u> Мониторинг усвоения программы.	<u>Закреплять умение</u> выполнять упражнения по освоению с водой	Выполнение контрольных упражнений. Купание.	Игрушки, обручи.	Улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата «Лягушонок», «Цапли».	Игра «Успей поймать»
35			<u>Тема недели</u> Луг. Насекомые <u>Тема НОД</u> Подвижные игры.	<u>Закрепить</u> игры по освоению с водой, правила игры.	Игры с элементами упражнений по освоению с водой.	Игрушки, обручи.	Улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата «Лягушонок», «Цапли».	Игра «Успей поймать»
36			<u>Тема недели</u> Здравствуй, лето золотое! <u>Тема НОД</u> Подвижные игры.	<u>Закрепить</u> Игры по освоению с водой, правила игры.	Игры с элементами упражнений по освоению с водой.	Игрушки, обручи.	Тренировка дыхательной мускулатуры «Пчелка», «Паровоз».	Игра «Успей поймать»
Индивидуальная работа:								

Содержание работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» по плаванию во второй младшей группе общеразвивающей направленности I. Основы знаний о плавании.

1.1 Влияние плавания на состояние здоровья.

1.2 Значение закаливающих процедур.

1.3 Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.

1.4 Правила поведения и техники безопасности на воде.

В результате изучения темы воспитанники должны

понимать:

- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;
- гигиенические правила организованной двигательной деятельности в бассейне;
- условные жесты и сигналы инструктора, требования медицинского персонала плавательного бассейна.

уметь:

- применять разученные строевые, общеразвивающие и дыхательные упражнения.

использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения общеразвивающих и дыхательных упражнений;
- соблюдения правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

II. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. 2.1 Имитационные упражнения

2.2 Вхождение в воду (по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна).

2.3 Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук).

В результате изучения темы воспитанники должны

понимать:

- элементарные свойства воды;
- способы передвижения человека в воде.

уметь:

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;
- окунаться и прыгать;
- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой).

использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- преодоления водобоязни;
- свободного передвижения в воде и выполнения дыхательных упражнений.

III. Игры и развлечения на воде.

3.1 Игры и игровые упражнения на воде:

«Кто самый быстрый?», «Поймай рыбку», «Дождик», «Хоровод», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Катера», «Кто лучше?», «Переправа», «Пузыри», «Остуди чай», «Достань со дна предмет», «Птички умываются», «Мы гуляем», «Гигантские шаги», «Кто быстрее положит игрушку на своё место», «Зайчата умываются», «Найди свой домик», «Солнышко и дождик», «Фонтан», «Лягушата», «Наша Таня», «Гуси», «Матросская шапка».

3.2 Эстафетное плавание.

3.3 Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». /под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
3. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. –М.: Детство-пресс, 2003.
4. Рыбак М.В. Методика обучения плаванию детей 2-5 лет «Плавай как мы!» //Обруч, 2014.
5. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
6. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника». – М., 2005.
7. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011.

Оборудование

1. Мячи разного размера;
2. Обручи разного диаметра;
3. Тонущие и плавающие игрушки;
4. Надувные круги;
5. Спасательные жилеты;
6. Гимнастические палки;
7. Доски для плавания.

Технические средства обучения

1. Магнитофон.
2. CD и аудио материал.