

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 146  
«Детский сад комбинированного вида»  
650000, г. Кемерово, ул. Абочная, 13, тел. 36-47-53, 36-77-79  
эл. почта: [svetlyachok\\_146@mail.ru](mailto:svetlyachok_146@mail.ru), адрес сайта: <http://svetlyachok146.ucoz.com/>

---

ПРИНЯТА  
НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ  
МБДОУ №146  
ПРОТОКОЛ ОТ 30 АВГУСТА 2023 Г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
ПРИКАЗОМ МБДОУ №146 «ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»  
ОТ 30 АВГУСТА 2023 Г. № 161  
\_\_\_\_\_ СЕЙТМЕМЕТОВА Н. Э.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(ПЛАВАНИЕ)**

**Юрьева  
Светлана Юрьевна**



г. Кемерово 2023 г.

Рабочая программа инструктора по физической культуре (плавание) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 146 «Детский сад комбинированного вида»

Организация-разработчик: МБДОУ № 146 «Детский сад комбинированного вида»

Программа рассмотрена на педагогическом совете и рекомендована к использованию в практике.

# Содержание

*основная часть Программы*

## **1. Целевой раздел**

1.1. Пояснительная записка.....	4
1.1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	6
1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	8
1.1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	10
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	27

## **2. Содержательный раздел**

2.1. Содержание образования по пяти образовательным областям.....	33
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	64
2.3. Коррекционная работа .....	67
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	72
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	74
2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанниками .....	77
2.7. Иные характеристики содержания Программы.....	78

*часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений*

## **3. Организационный раздел**

3.1. Материально-техническое обеспечение программы .....	81
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	82
3.3. Режим работы .....	83
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий .....	86
3.5. Планирование образовательной деятельности.....	87

Список литературы.....	106
------------------------	-----

Приложение

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа обучения плаванию является неотъемлемой частью Основной общеобразовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №146 «Детский сад комбинированного вида» (далее ООП ДОУ), разработана в соответствии со следующими документами:

– Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

– Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. СанПиН 1.2.3685-21. (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2.

– Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 28.09. 2020 года №28 САНПИН 2.4.3648-20)

– «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (утв. Постановлением Правительства РФ Зарегистрирован в Минюсте РФ 26 сентября 2013г. Регистрационный №30038);

– «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (утв. приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155, Регистрационный № 30384 от 14 ноября 2013г. Министерства юстиции РФ);

– Конвенции ООН о правах ребёнка;

– Устав МБДОУ № 146 «Детский сад комбинированного вида» от 30.09.2011г.;

– Лицензия на образовательную деятельность от 21.11.2013г.,

– Локальные акты МБДОУ №146 «Детский сад комбинированного вида».

Рабочая программа обучения плаванию (далее Программа) обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7(8) лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – физическое развитие в интеграции с другими образовательными областями: социально-

коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Программа спроектирована с учетом федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО), особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени и дошкольного образования.

Актуальность программы: Данная Рабочая программа физкультурно-оздоровительной направленности является модифицированной и адаптирована под реальные условия муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №146 «Детский сад комбинированного вида». Направленность программы заключается в реализации игровых методов создающих целостное и образное представление о двигательных действиях. Физические нагрузки даются адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического здоровья и состоянию здоровья. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами, включение в комплекс физических упражнений элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости, двигательной активности, осуществление медицинского контроля за физическим развитием, обеспечение рационального общего и двигательного режимов в ДОУ, создание оптимальных условий для игр и занятий детей.

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания всех образовательных учреждений и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, что является основной задачей и родителей, и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма. В связи с этим, занятия плаванием в этом возрасте особенно актуальны.

Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека, и особенно ребёнка, очень велико. Для его естественного развития систематическая работа по обучению плаванию очень необходима и целесообразна, что доказано рядом работ. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением её сопротивления, - важный фактор гармоничного развития любого человека.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности.

Программа разработана на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Радуга» / Под редакцией Е.В. Соловьёвой, М: Просвещение, 2014г. и других парциальных программ по физическому развитию.

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста (п. 2.3. ФГОС ДО) и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования), а так же обеспечивает в комплексе с ООП ДОУ достижение воспитанниками готовности к школе.

### 1.1.2. Цели и задачи реализации Программы

В своем развитии ДОУ ориентируется на следующие **приоритетные ценности:**

- охрана жизни, укрепление физического и психологического развития детей;
- обучение, воспитание и развитие каждого воспитанника с учетом его индивидуальных (возрастных, физиологических, психологических, интеллектуальных и др.) особенностей, образовательных потребностей и возможностей путем создания в ДОУ максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, эмоционального и физического развития каждого ребенка;
- воспитание у детей гражданственности, уважения к правам и свободам человека;
- формирование самосознания дошкольников;
- взаимодействие с семьями детей для обеспечения полноценного развития личности ребенка;
- преемственность обучения;
- психологический комфорт для всех участников образовательного процесса;

■ доверие и уважение друг к другу воспитанников, педагогов, родителей.

### **Цель программы:**

■ обеспечение выполнения требований ФГОС дошкольного образования в части организации образовательного процесса, ориентированного на достижение ребёнком целевых ориентиров ФГОС дошкольного образования.

■ Программа ориентирует на достижение следующих общих ключевых целей:

■ сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей формировать у них привычку к здоровому образу жизни;

■ содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка;

■ обеспечивать каждому ребёнку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

■ Программа направлена на:

■ создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

■ на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Достижение поставленных целей требует решения определённых задач:

<b>основные</b>	<b>общие</b>	<b>приоритетные</b>
сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни	Обеспечить охрану здоровья	Сохранять и укреплять физическое здоровье детей
	Способствовать физическому развитию	Развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат
	Способствовать физиологическому развитию содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка	Формировать двигательные умения и навыки в воде
содействовать своевременному и	Способствовать становлению деятельности	Заложить прочную основу для дальнейшей

полноценному психическому развитию каждого ребёнка;		образовательной деятельности по обучению плаванию
	Способствовать становлению сознания	Приобщить ребёнка к здоровому образу жизни и гармонии тела
обеспечивать каждому ребёнку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.	Создавать атмосферу эмоционального комфорта	Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде
	Создать условия для творческого самовыражения	Способствовать психологическому раскрепощению, воспитывать чувство коллективизма

### 1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

**Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом:**

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребёнком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы.

- уважение личности ребёнка - реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребёнка.



■ индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности.

■ возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.



Самыми широко применяемыми подходами к формированию Программы можно назвать:

■ Системный подход. Сущность: относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса. Задача педагога: учет взаимосвязи компонентов.

■ Личностно-ориентированный подход. Сущность: Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Задача педагога: создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.

■ Индивидуальный подход. Сущность: учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Задачи педагога: индивидуальный подход необходим каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.

■ Культурологический подход – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности.

При разработке Программы учитывались **принципы и подходы** (п. 1.4. ФГОС ДО) её формирования, определённые главной целью программы «Радуга», которые содержательно раскрывают и представляют пути практической реализации в конкретной образовательной деятельности ДОУ обозначенных ФГОС ДО.

Региональный компонент.

Социокультурные особенности Кузбасса также не могут не сказаться на содержании педагогической работы в ДОУ.

Реализация регионального компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями Кемеровской области (произведения искусства, художественное слово, фольклор, знакомство с историей Кузбасса и др.). Образовательная деятельность осуществляется через: передвижных музейных выставок; организацию фольклорных праздников, конкурсов. В дошкольном возрасте формируются предпосылки гражданских качеств, представления о человеке, обществе культуре. Очень важно привить в этом возрасте чувство любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм.

Поэтому в детском саду в образовательном процессе используются разнообразные методы и формы организации детской деятельности: народные подвижные игры и забавы, дидактические игры, слушание музыки, наблюдения в природе, чтение детской литературы, и др.

Образовательная область	Задачи
Физическое развитие	Развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, смекалку, ловкость через традиционные игры и забавы Кемеровской области.

1

#### **1.1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты её развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы). Программа рассчитана на пять лет обучения:

1 год обучения для детей 2-3 года.

2 год обучения для детей 3-4 года.

- 3 год обучения для детей 4-5 лет.
- 4 год обучения для детей 5-6 лет.
- 5 год обучения для детей 6-7(8) лет.

### От 2 до 3 лет

**Ключ возраста.** До 5 лет все основные психические процессы – внимание, память, мышление – носят у ребёнка произвольный характер. Это означает, что он не может по собственному желанию сосредоточиться или запомнить, а обращает внимание только на то, что само привлекло его внимание, запоминает то, что «само запоминается» и т. п. Это важнейшая особенность, которая определяет характер используемых в работе с детьми методических приёмов.

**Эмоции.** Ребёнок проявляет свои эмоции немедленно, ярко и непосредственно. Он не способен произвольно контролировать эти проявления и не может по своей воле «немедленно прекратить», как от него иногда требуют взрослые. Если эмоция слишком сильна и захватила ребёнка, он нуждается в том, чтобы взрослый помог ему успокоиться, восстановить равновесие. В этом возрасте его легко отвлечь и переключить с одного состояния на другое.

Причины негативных эмоций у малышей часто связаны с физическим состоянием. Упал и ушибся – плачет. Не выспался, проголодался, давит тесная обувь или «кусает» раздражающий нежную кожу шерстяной свитер – хнычет, ноет и т. п. После начала кризиса 3 лет вспышки негативных эмоций сопровождают также попытки взрослых навязать ребёнку свою волю.

Положительные эмоции также в значительной степени связаны с сенсорными впечатлениями: приятный физический контакт со взрослым, активное движение, пение, лёгкая и весёлая музыка, осязание приятных на ощупь тканей или материалов, из которых сделаны мягкие игрушки или которыми они наполнены внутри (например, перекачиваемые шарики), для некоторых детей – купание.

Для поддержания ровного положительного эмоционального фона очень важно соблюдение чёткого и соответствующего возрастным физиологическим особенностям и ритмам режима.

**Восприятие.** Для детей третьего года жизни восприятие ещё не является самостоятельным процессом и включено в решение разных предметно-практических задач.

Восприятие характеризуется:

Во-первых, тем, что оно ориентировано на так называемые смысловые признаки предметов, те, которые выступают на первый план. Так, при виде

фигурки оленя, выделяет только большие рога и не ориентируется на другие признаки;

Во-вторых, предметы и явления воспринимаются целостно, без выделения частей или отдельных сенсорных свойств (цвета, величины и т. д.). Очень важным, хотя внешне малозаметным, является появление взаимодействия в работе разных органов чувств. Зрение и осязание начинают взаимодействовать при восприятии формы, величины и пространственных отношений, слух и речедвигательные системы – при восприятии и различении речи. Интенсивно развивается фонематический слух. Но это положительное явление (без фонематического слуха невозможно развитие речи) даёт негативный побочный эффект – несколько тормозится развитие звуковысотного слуха. Постепенно увеличиваются острота зрения и различение цветов.

**Внимание.** У детей третьего года жизни внимание очень не похоже на то, которое наблюдается у взрослых. Дети просто не понимают, что это значит – заставить себя быть внимательным, т. е. произвольно направлять и удерживать своё внимание на объекте. Они внимательны не потому, что хотят, а потому, что объект приковал их внимание к себе. Устойчивость внимания зависит от их интереса к объекту. На интересном для них деле даже такие малыши могут сосредоточиваться до 20-25 минут. Но никакого насилия со стороны их внимание не терпит. Направить его на что-либо путём словесного указания «посмотри» или «послушай» очень трудно. Переключить на другой предмет с помощью словесной инструкции можно только при условии её много-кратных повторений. Именно поэтому детям этого возраста так сложно немедленно выполнить просьбу принести что-либо, убрать игрушки и т. п. Объём внимания очень невелик. Если взрослый может одновременно удерживать в поле своего внимания до шести разных объектов, то малыш – всего один-единственный объект.

**Память.** В этом возрасте память проявляется главным образом в узнавании воспринимавшихся ранее вещей и событий. Ничего преднамеренно, специально дети этого возраста запомнить не могут. И в то же время они прекрасно запоминают то, что им понравилось, что они с интересом слушали или наблюдали. Он запоминает то, что запомнилось само.

**Речь.** Между 2 и 3 годами происходит становление и интенсивное развитие активной речи. Вместе с тем речь детей ситуативна. Она привязана к тем условиям и обстоятельствам, которые ребёнок воспринимает и в которых он действует. Она осуществляется в процессе диалога, т. е. требует постоянной поддержки со стороны собеседника.

**Мышление** ребёнка данного возраста носит наглядно-действенный характер. Это означает, что познание окружающего мира происходит в процессе реальных

предметных манипуляций. Соответственно ведущим типом игры является предметно-манипулятивная игра.

**Деятельность. Целеполагание.** Важнейшим психическим новообразованием этого возраста является становление целеполагания.

У ребёнка появляются желание и способность не просто манипулировать предметами, как он делал это раньше, - катать, стучать, бросать и т. д., но и создавать из них или с их помощью нечто новое – забор из кубиков, поезд из стульев и т. п. Чтобы создавать новые вещи, необходимо заранее – в уме – представить себе тот результат, который желательно получить в конце. Эта способность поставить и представить себе конечную цель своих действий и попытаться удерживать её в мыслях в течение всего времени, необходимого для её достижения, и есть то важнейшее психическое новообразование, которое должно появиться у ребёнка к 3 годам.

Ребёнок выражает гордость за своё творчество и за продукты своего труда независимо от их качества.

Освоение мира предметов связано с формированием орудийной деятельности.

Важно помнить, что собственно цели деятельности взрослых ребёнок понимает ещё не вполне отчётливо. Он стремится, прежде всего, имитировать само действие с предметами. Начальная орудийная деятельность обеспечивает развитие ручной умелости, мелкой моторики, способствует совершенствованию зрительно-двигательной координации, столь необходимых в этом возрасте.

Каждое орудие требует выполнения совершенно определённых движений и в этом смысле создаёт поле требований к ребёнку. Учась действовать в нём, ребёнок подготавливается к произвольному контролированию своих движений и действий, которое пока ему недоступно.

Третий год жизни – лучшее время для формирования хороших привычек любого рода. К их числу относятся навыки самообслуживания, культурно-гигиенические навыки. В игре ребёнок также воспроизводит именно игровое действие, используя для этого разнообразные предметы-заместители.

Дети этого возраста любят повторения: они с удовольствием много раз слушают одну и ту же сказку, любят петь знакомые песни, повторять знакомые действия. Это даёт им возможность хорошо овладеть материалом и почувствовать себя уверенно.

**Сознание.** Сознание как высший уровень психического отражения человеком действительности в виде обобщённых образов и понятий только начинает формироваться у детей третьего года жизни. Содержание сознания в значительной мере заполняется в результате сенсорного опыта ребёнка. Разнообразие и

полиmodalность сенсорных впечатлений, которые получают все анализаторные системы, имеют большое значение для его развития.

Становление сознания ребёнка тесно связано с развитием его речи. Речью ребёнок овладевает только благодаря стараниям взрослых и в ходе общения с ними. При этом малыш воспринимает речь взрослого в том случае, если она обращена лично к нему и взрослый смотрит в момент речи на него.

В мир культуры – песен, сказок, рассказов, картин – его вводят также взрослые.

**Личность.** Отношение к взрослому. Взрослый необходим ребёнку в первую очередь как источник помощи и защиты.

Обучение в этом возрасте происходит, кроме собственного практического опыта, на основе подражания симпатичному взрослому. При этом ребёнок подражает всему, что делает взрослый – и хорошему, и плохому; и правильному, и неправильному.

Дети начинают ценить себя, если их ценят другие. Если взрослые действительно относятся к детям с уважением и выражают его чётко и постоянно, малыши быстро усваивают границы желательного и нежелательного поведения.

Для этой возрастной группы развитие исходит из опыта, который поддерживает инициативу, творчество и самоуважение. Дети борются за независимость и уважение к себе, и всё же они нуждаются в направлении и поддержке.

Несмотря на то, что дети рассчитывают на поддержку и помощь со стороны взрослых, они отстаивают восприятие себя как субъекта, независимого от других.

Эти дети нуждаются в том, чтобы им предоставили возможность проявить свою ответственность, осуществить выбор, но они должны и чувствовать, что с них требуют, призывают к дисциплине такими способами, которые не затрагивают их достоинства.

### **От 3 до 4 лет**

**Ключ возраста.** В период от 2,5 до 3,5 лет ребёнок переживает так называемый кризис 3 лет. Он начинает осознавать себя отдельным человеческим существом, имеющим собственную волю. Его поведение – чередой «я хочу!» и «я не хочу!», «я буду!» и «я не буду!».

Дети данного возраста требуют уважения к себе, своим намерениям и воле. Их упрямство имеет целью продемонстрировать окружающим, что эта воля у них есть.

**Эмоции.** На четвёртом году жизни сохраняются те же ведущие тенденции, которые были отмечены применительно к трёхлетним детям: яркость и

непосредственность эмоций, лёгкая переключаемость. Эмоции детей сильны, но поверхностны.

Ребёнок ещё не умеет скрывать свои чувства. Их причина лежит на поверхности. Он по-прежнему зависим от своего физического состояния. Новыми источниками отрицательных эмоций становятся конфликты со взрослым по поводу волеизъявлений ребёнка или конфликты со сверстниками по поводу обладания игрушками. Дети получают большое удовольствие от разнообразной продуктивной деятельности. В целом на четвёртом году жизни дети чаще ведут себя агрессивно, чем на третьем или на пятом. Их эмоциональное состояние менее стабильно, настроение подвержено перепадам, они не склонны выражать сочувствие друг другу. Но это временное явление.

**Восприятие.** При восприятии предметов и явлений у ребёнка продолжает развиваться и совершенствоваться взаимодействие в работе разных органов чувств. Увеличивается острота зрения и способность цветоразличения. Предметы и явления воспринимаются в основном целостно.

**Внимание.** Способность детей управлять своим вниманием очень невелика. Направление их внимания на объект путём словесного указания продолжает представлять трудности. Переключение внимания с помощью словесной инструкции часто требует неоднократного повторения. Объём внимания, измеряемый стандартизированными способами, не превышает одного объекта. Устойчивость внимания возрастает, но по-прежнему зависит от степени заинтересованности ребёнка. На интересном для них занятии дети могут сосредотачиваться до 50 минут. На занятии неинтересном, выполняемом индивидуально по заданию и в присутствии взрослого, ребёнок может сосредотачиваться до 25-30 минут с перерывами.

**Память.** Процессы памяти остаются произвольными. В них продолжает преобладать узнавание. Объём памяти существенно зависит от того, увязан материал в смысловое целое или разрознен. Дети хорошо запоминают то, что им интересно, или то, что им понравилось: песенку, стихотворение, какой-нибудь разговор, событие.

**Речь** детей в этом возрасте продолжает оставаться ситуативной и диалогической, но становится более сложной и развёрнутой. В речи детей четвёртого года жизни имеется ещё одна особенность. Занимаясь каким-либо делом, они часто сопровождают свои действия малопонятной для окружающих негромкой речью - «приборматованием». Такие «разговоры с собой» имеют огромное значение для развития детей. С их помощью ребёнок пытается наметить и удержать в памяти, поставленные им цели, строит новые планы, обдумывает пути их достижения, иногда он выполняет отдельные действия только на словах.

**Мышление** детей старше 3 лет носит наглядно-образный характер. Это означает, что от манипулирования объектами ребёнок способен перейти к манипулированию представлениями о них и образами во внутреннем плане. При этом сфера познавательной деятельности малыша по-прежнему сосредоточена на реальном предметном мире, непосредственно окружающем ребёнка. Он узнаёт то, что видит перед собой в данный момент.

**Деятельность.** Трёхлетний ребёнок – неутомимый деятель. Он постоянно готов что-то строить, с удовольствием будет заниматься любым продуктивным трудом – клеить, лепить, рисовать.

**Целеполагание.** На четвёртом году жизни у ребёнка формируется способность заранее представлять себе результат, который он хочет получить, и активно действовать в направлении достижения этого результата.

Очень важно отметить, что цели, которые ребёнок начинает перед собой ставить, и результаты, которые он получает, не связаны с удовлетворением жизненно важных потребностей и потому не имеют биологических побудителей и биологической поддержки.

И по отношению ко многим целям, которые начинает ставить перед собой маленький ребёнок, это удовлетворение лежит в первую очередь в сфере признания и одобрения его достижений взрослым.

**Оценка результата.** К 3 годам появляется способность оценивать результаты. И если раньше три кубика, кое-как уложенные в ряд, казались замечательным поездом, и малыш был доволен любым результатом, то теперь, приглядываясь к тому, что получается у других, и, составляя для себя более ясный образ конечной цели, ребёнок начинает стремиться к более совершенному результату.

**Сознание.** В этот год жизни, накопленный богатый сенсорный опыт ребёнка позволяет ему строить обобщения этого чувственного опыта. Обогащение содержания познавательно-исследовательской деятельности позволяет детям узнать новые свойства окружающих его предметов. Формирующееся наглядно-образное мышление определяет отражение объектов окружающей действительности в сознании ребёнка в виде образов и идентификации образов и обозначающих их слов.

**Личность.** Никогда не забывайте, что торжественное заявление «Я сам» приводит ребёнка на развилку, где он оказывается в ситуации, не менее драматичной, чем та, в которой оказался сказочный Иван-царевич.

Поддержка и одобрение взрослых порождают у детей радостное ощущение их собственной компетентности, способствуют формированию представлений о самих себе как о могущих и умеющих.



Не случайно дети, которым уже исполнилось 3 года, всегда готовы откликнуться на просьбы что-то показать, кого-то чему-то научить, в чем-либо помочь. Эту поистине драгоценную готовность мы широко используем в приёмах образовательной работы.

**Отношение к себе.** Стремление к самостоятельности сопровождается ещё одним огромным изменением в психике ребёнка. Появляется короткое и такое значительное слово - «я». Это значит, что малыш пусть смутно, но всё же начал осознавать себя как человека, отдельного от всех остальных, в том числе и от взрослых.

**Отношение к взрослому.** Ведущим типом общения становится ситуативно-деловое. Это означает, что взрослый привлекает ребёнка теперь в первую очередь как партнёра по интересной совместной деятельности.

#### От 4 до 5 лет

**Ключ возраста.** Четырёхлетний ребёнок часто задаёт вопрос «Почему?». Ему становятся интересны связи явлений, причинно-следственные отношения.

**Эмоции.** Эмоциональные реакции детей становятся более стабильными, уравновешенными. Если у ребёнка нет актуальных причин для переживаний, он – жизнерадостный человек, который преимущественно пребывает в хорошем расположении духа. Дети не так быстро и резко утомляются, психически они становятся более выносливы (что связано, в том числе и с возрастающей физической выносливостью). Их настроение меньше зависит от состояния организма и значительно более стабильно.

На пятом году в жизни ребёнка появляются новые источники эмоциональных реакций. Отношения с другими людьми, в том числе со сверстниками, начинают вызывать устойчивые и иногда очень сильные эмоции.

У ребёнка появляется принципиально новая способность: сопереживать вымышленным персонажам, например героям сказок. Данная способность требует умения представить во внутреннем плане, в себе те душевные состояния, чувства, которые испытывают герои, попадая в ту или иную ситуацию. Детям становится доступна внутренняя жизнь другого человека. Следовательно, художественные образы развивают у ребёнка способность в принципе воспринимать чувства другого человека и сопереживать им.

**Восприятие.** Процессы восприятия начинают, как бы отделяться от предметной деятельности. Восприятие разных сенсорных свойств предметов может стать самостоятельной задачей. Процессы сенсорного ознакомления с предметом становятся более точными и дифференцированными. Продолжает расти острота зрения и способность к цветоразличению, улучшается ориентация в пространстве.

**Внимание** остаётся ещё в основном произвольным. Однако возможность направлять его путём словесного указания взрослого резко возрастает. Переключение внимания с помощью словесной инструкции ещё требует повторения, хотя к концу этого возраста уже в половине случаев оно может происходить по первому требованию. Увеличивается и объём внимания, в среднем до двух объектов. Устойчивость внимания в целом увеличивается примерно в полтора-два раза. Зависимость от интереса по-прежнему сохраняется.

**Память** также остаётся в основном произвольной. Но уже появляются и элементы произвольности. Вначале они возникают в ходе припоминания, а затем достаточно быстро распространяются и на процессы запоминания. Задачи на припоминание и запоминание принимаются и решаются детьми лучше, когда они включены в игру.

**Речь.** Уменьшается зависимость речи от конкретных ситуаций и постоянной поддержки собеседника. Продолжает увеличиваться словарь. Используемые ребёнком части речи всё чаще обозначают предметы и явления, выходящие за пределы конкретных предметно-действенных ситуаций.

**Мышление.** Мышление ребёнка после 4 лет постепенно становится речевым. Он пробует строить первые рассуждения, активно ищет связи явлений друг с другом, в том числе причинно-следственные. Если для малыша мыслительный процесс постоянно тяготел к тому, чтобы вылиться в практическую предметную деятельность, то теперь он протекает уже преимущественно в уме. Ведущим в этом процессе оказывается воображение.

Совершенствуется способность классифицировать. Основанием для классификации теперь может стать не только воспринимаемый признак предмета, но и такие сложные качества, как «может летать», «может плавать», «работает от электричества» и т. п.

Сформирована операция сериации – построения возрастающего или убывающего упорядоченного ряда (например, по размеру). Дети могут находить простейшие закономерности в построении упорядоченного ряда (например, чередование бусин по размеру или цвету, по форме) и продолжать ряды в соответствии с ними.

Развиваются и совершенствуются представления о пространстве и времени. Это открывает новые возможности, как в познавательной деятельности детей, так и в самостоятельной организации ими совместной деятельности со сверстниками, в первую очередь игры.

**Деятельность.** Игра имеет характер ведущей деятельности.

Сюжеты игр детей отражают их собственный опыт, а также черпаются из литературы, фильмов и телепрограмм, поэтому они постоянно меняются.

Педагоги должны быть морально готовы, что сюжеты игр детей окажутся новыми или неожиданными, а иногда и непонятными. Дети обожают путешествия и приключения.

**Речь** детей обретает интонационное выразительное богатство, в ней появляются различные оттенки. Всевозможные позы, жесты, мимика передают разнообразные эмоции персонажа, которого изображает ребёнок. Возникает ролевой диалог.

У ребёнка в возрасте 4-5 лет появляется то, что мы называем продуктивным **целеполаганием**. У детей впервые появляется желание не использовать какую-то готовую вещь, а самому создать что-то новое. Дальнейшее развитие целеполагания идёт по линии появления цепочки связанных между собой целей: чтобы играть в поезд, надо построить его из модулей и т.п.

Следующее, более сложное изменение в психологическом портрете ребёнка 4-5 лет – это обогащение и дальнейшее развёртывание уже реализованных целей. Построив гараж для машины, ребёнок решает построить дорогу, а потом ещё и бензоколонку. Одновременно появляется способность в течение относительно длительного времени (нескольких дней и даже недель) разворачивать и удерживать систему взаимосвязанных целей.

Значительно увеличивается значение речи как способа передачи детям взрослыми разнообразной информации. Рассказ становится эффективным способом расширения кругозора детей – наряду с практическим наблюдением и экспериментированием, которые доминировали в младшем дошкольном возрасте. Благодаря таким рассказам, просмотру познавательных телепередач, видеофильмов ребёнок отрывается от мира «здесь и теперь» и активно интересуется животными, которых он видел только по телевизору или на картинке, слушает рассказ воспитателя об океане и о пустыне, о Москве – столице России, о других странах и людях, которые в них живут, а также интересуются жизнью динозавров и т. п. Дети с удовольствием слушают и истории из жизни воспитателей или других людей.

К 4 годам речь ребёнка уже в основном сформирована как средство общения и становится средством выражения его мыслей и рассуждения.

**Сознание.** Новообразования в развитии сознания детей проявляются в том, что на пятом году жизни дети способны в своём познании окружающего выходить за пределы того, с чем непосредственно сталкиваются сами. Начиная с данного возраста, дети могут постепенно накапливать фактические знания о самых разных предметах, которые они не видели и о которых узнают только со слов взрослого.

**Личность.** Для становления личности очень важным является формирование в психике ребёнка созидательного отношения, выражающегося в стремлении

создавать что-то нужное, интересное и красивое. Атмосфера успеха и одобрения результатов продуктивной деятельности каждого ребёнка, подчёркивание его новых возможностей позволяют закладывать основы такого созидательного отношения.

Расширение объёма знаний и кругозора ребёнка служит почвой для возникновения познавательного отношения к миру, бескорыстной потребности в знаниях. Чрезвычайно важно максимально уважительное отношение к его собственным умственным поискам и их результатам. Педагог должен не оценивать детей, а обсуждать с ними их соображения и возражать им на равных, а не свысока.

**Отношение к взрослому.** В этом возрасте взрослый нужен ребёнку, прежде всего, как источник интересной новой информации. Формируется авторитет взрослого как возможного учителя. Новым в отношении ребёнка к окружающим должны стать интерес и уважение к взрослому как к источнику новых знаний и тактичному помощнику в его собственных интеллектуальных поисках.

### От 5 до 6 лет

**Ключ возраста.** В возрасте около 5 лет в развитии ребёнка происходит большой скачок: появляется способность произвольно управлять своим поведением, а также процессами внимания и запоминания. Теперь ребёнок уже может принять и попытаться выполнить задачу «запомнить», «сосредоточиться».

Появление произвольности – решающее изменение в деятельности ребёнка, когда целью последней становится не изменение внешних, окружающих предметов, а овладение собственным поведением.

**Эмоции.** Шестой год жизни знаменуется резким увеличением сложности эмоциональной жизни. Обретая способность контролировать своё поведение, ребёнок теперь способен также – пока, конечно, не полностью – регулировать проявления своих чувств. В частности, теперь он может сознательно и намеренно скрывать свои чувства от других.

Поскольку сфера его интересов – взаимоотношения людей, он начинает более тонко воспринимать нюансы их душевного состояния и отношение к нему и друг к другу. Именно реальные отношения становятся главными источниками радости и печали ребёнка. Теперь ребёнок обливается слезами в первую очередь не над вымыслом, а в связи с размышлениями о том, нравится ли он мальчику или девочке, с которой хочет дружить, любит ли его на самом деле его мама или отец, добр ли в действительности воспитатель и т. п. Дети могут плакать от жалости к бродячей собаке или нищему.

Если до сих пор мы говорили об эмоциональных состояниях, переживаниях, настроении, то теперь с полным правом можно сказать, что у ребёнка появляются устойчивые чувства и отношения.

Как мы видим, эмоциональная сфера ребёнка претерпела огромные изменения по сравнению с той, какой она была в два года. Теперь состояние организма не определяет полностью душевное состояние ребёнка. Напротив, он может получать удовольствие и чувствовать гордость от преодоления физических трудностей: «Я ушибся, но не плакал», «Мне было страшно, но я же не трус!» (т. е. не изменил свои намерения и поведение под влиянием этой эмоции). Осваивая новые сферы деятельности, требующие произвольного контроля поведения, дети учатся владеть своими эмоциями. Яркий пример – освоение игр с правилами. Для пятилетнего ребёнка главная трудность – научиться подчинять своё поведение общему правилу в ситуации, когда он проиграл. Он также постепенно учится не проявлять негативные эмоции в ситуации проигрыша. Для ряда детей, сильно ориентированных именно на успех в деятельности, а не на систему отношений со сверстниками, это трудная задача. Им тяжело смириться с проигрышем. Умение эмоционально адекватно реагировать в такой ситуации – важное психологическое приобретение данного возраста.

На шестом году жизни очень важно обратить внимание на развитие тонких эмоциональных реакций ребёнка на красоту окружающего мира. В этом возрасте дети чувствительны к цвету, форме, они могут испытывать сильный и непосредственный восторг от созерцания яркого пейзажа – поля одуванчиков весной, ослепительной белизны первого снега, бескрайнего простора синего моря, красивой музыки, балетного спектакля. Важно создавать условия, в которых дети будут получать эти яркие, на всю жизнь остающиеся в памяти впечатления

Восприятие. Острота зрения, способность к цветоразличению, слух, ориентация в пространстве и др. продолжают развиваться и совершенствоваться. Одновременно восприятие приобретает черты произвольности. Раньше оно было включено в предметно-практическую деятельность детей, как бы слито с ней. Ребёнок воспринимал то, с чем он действовал. Теперь он способен воспринимать предметы независимо от того, действует ли он с ними практически или нет. Он может вслушиваться в разные звуки, сравнивать их; рассматривать сложную картинку и искать спрятанную среди других линий птичку (так называемые загадочные картинки) и т. п.

**Внимание.** В 5 лет продолжается рост устойчивости внимания. Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного

внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами.

**Память.** Развивается произвольное запоминание (способность запомнить и воспроизвести слова или картинки по просьбе взрослого), хотя оно остаётся главным образом механическим. Преобладающим видом памяти у старших дошкольников является образная память. Ребёнок может запомнить по просьбе взрослого 7 – 8 предметов (из 10 – 15), изображённых на предъявляемых ему картинках.

**Речь** ребёнка всё более освобождается от той конкретной ситуации, в которой он находится в данный момент. Она становится вне ситуативной, и доля такой речи увеличивается. Речь становится также более связной, внутренне согласованной и монологической. Изменяется отражаемое в ней содержание: значительное место начинают занимать человеческие отношения. Этим определяется направление дальнейшего усложнения и обогащения лексического и грамматического строя речи.

**Мышление.** К 5 годам у ребёнка появляется способность удерживать в сознании уже не отдельное событие или ситуацию, а цепочку взаимосвязанных событий. На этой основе формируются представления об изменениях количества.

**Деятельность.** Возможности произвольного контроля поведения, эмоциональных реакций открывают путь для формирования культуры поведения в общественных местах, за столом, в гостях и т. п., освоения правил формальной речевой вежливости, правил приличия.

В работе с детьми именно с этого момента целесообразно начинать использовать задания на воспроизведение образца и работу по словесной инструкции.

На шестом году жизни у ребёнка появляется способность ставить цели, касающиеся его самого, его собственного поведения, а также таких психических процессов, как память, внимание, восприятие и др. Произвольность поведения и психических процессов, которая интенсивно развивается в период между 5 и 7 годами.

**Сознание.** Изменения в сознании характеризуются появлением так называемого внутреннего плана действий – способностью оперировать в уме, а не только в наглядном плане различными представлениями.

В этом возрасте происходит активное осмысление жизненных ценностей. Оно происходит параллельно с формированием и дифференциацией образа Я самого ребёнка и построением образа будущего.

Данный возраст, как мы видели, - период многоаспектной социализации ребёнка. Одной из её сторон является формирование первичной идентификации с широкой социальной группой – своим народом, своей страной.

Старший дошкольный возраст имеет решающее значение для морального развития детей. Это период, когда закладываются основы морального поведения и отношения. Одновременно он весьма благоприятен для формирования морального облика, черты которого нередко проявляются в течение всей последующей жизни ребёнка.

**Личность.** Отношение к себе. Одним из важнейших изменений в личности ребёнка являются изменения в его представлениях о себе, его образе Я. Пятилетний возраст – возраст идентификации ребёнком себя со взрослыми того же пола. Девочки относят себя к женщинам, мальчики – к мужчинам.

Если до сих пор ребёнка интересовал преимущественно окружающий мир, то в 5 лет акцент его внутреннего, душевного внимания смещается на взаимоотношения людей. Пятилетние дети обладают прекрасным «чутьём» на реальное отношение к себе и к другим. Они остро чувствуют любую неискренность и перестают доверять человеку, который однажды проявил её. Они чувствуют, когда ими пытаются манипулировать.

После 5 лет у детей начинают появляться представления не только о том, какие они есть, но и о том, какими они хотели бы быть и какими бы они стать не хотели. Иными словами, кроме имеющихся качеств, начинают появляться представления о желательных и нежелательных чертах и особенностях. В психологии это называется расслоением образа Я на Я-реальное, т. е. те качества, по поводу которых ребёнок считает, что они у него имеются, и Я-потенциальное, куда входят как положительные черты, которые ребёнку хотелось бы у себя видеть, так и отрицательные, которые он бы не хотел иметь. Разумеется, этот процесс находится ещё как бы в зародыше и имеет несколько специфические формы.

В возрасте 5-6 лет ярко выявляется индивидуальность ребенка, его инициативность, попытки собственной интерпретации при исполнении, эмоционально осознанное восприятие. Развитое чувство ритма характеризуется чутким улавливанием метра, акцентов, пульсации, ритмического рисунка, музыкальной формы, темпа произведения.

### **От 6 до7(8) лет**

**Ключ возраста.** Произвольность поведения и психических процессов имеет решающее значение для подготовки к успешному школьному обучению, ибо означает умение ребёнка подчинять свои действия требованиям взрослого.

**Эмоции.** Совершенствуется способность контролировать проявления непосредственных эмоциональных реакций. Развивается система устойчивых чувств и отношений – глубокая и осознанная любовь к близким, включая иногда домашних питомцев; устойчивые отношения дружбы, включающие эмпатию.

**Восприятие.** Совершенствуется произвольность восприятия. Оно становится самостоятельным процессом. Ребёнок может произвольно ставить перед собой задачи на восприятие и использовать для этого специфические приёмы.

**Память и внимание.** Формируется произвольность памяти и внимания, которое становится одной из важных составляющих готовности к школе. Произвольность этих процессов выражается в том, что ребёнок может запоминать то содержание, которое ему в данный момент неинтересно и не нужно, и быть внимательным. Психологическое отличие произвольных памяти и внимания от более ранних форм этих процессов в том, что раньше дети запоминали то, что «само запомнилось», и были внимательны, когда что-то привлекало их внимание. Теперь же ребёнок ставит перед собой особые цели – запомнить или быть внимательным – и стремится к их выполнению. Дети также овладевают особыми приёмами управления своей памятью и вниманием.

**Речь.** На седьмом году жизни ребёнок практически овладевает всеми сторонами родного языка: звуковым составом, словарём, грамматическим строем. Развитие голосового аппарата ребёнка даёт ему возможность правильно произносить все звуки родного языка. В активном словаре ребёнка седьмого года насчитывается почти 3000- 3500 слов. Достаточно развитой является грамматическая сторона речи ребёнка. Дети овладевают системой морфологических средств оформления грамматических категорий, усваивают типы склонений и спряжений, способы словоизменения; увеличивается объём сложных предложений.

Специалисты отмечают чуткость детей к языковым явлениям; например, она проявляется в их способности понимать и употреблять новые слова, их формы и сочетания по аналогии с ранее усвоенными словами, формами и их сочетаниями. Педагогам в работе с детьми седьмого года жизни важно использовать это языковое чутьё, а при решении некоторых задач делать на него ставку (например, упражняя детей в словообразовании, в употреблении имён существительных в родительном падеже и пр.).

Таким образом, в речевом развитии ребёнка 6 – 8 лет акцент перемещается на формирование осознанного отношения к языку, а также на дальнейшее развитие связной речи ребёнка, как диалогической, так и монологической. Овладение ребёнком разнообразными навыками связной речи позволяет ему осуществлять



полноценное общение со сверстниками и взрослыми, даёт возможность делиться с ними накопленными знаниями и впечатлениями, а также получать необходимую и интересующую его информацию. Связная речь как бы вбирает в себя все достижения ребёнка в овладении родным языком: усвоение звукового и словарного состава, грамматического строя.

**Мышление** ребёнка после 5 лет, как уже отмечалось, отличает способность удерживать в представлении цепочку взаимосвязанных событий. На этой основе формируются представления об изменениях признаков предметов, а также их количества.

Большинство детей этого возраста обладают сильно развитым пространственным воображением по сравнению с более старшими детьми.

**Деятельность.** Совершенствуются навыки произвольного контроля на всех этапах осуществления деятельности. Формируется произвольность внимания и памяти. Произвольное внимание необходимо в работе, так или иначе связанной с тем или иным образцом – наглядным или же заданным в форме словесной инструкции. Творческая работа без образца выполняется при желании и по желанию и потому не требует от ребёнка дополнительных усилий по организации собственного внимания. Ребёнок учится принимать задачи, поставленные перед ним взрослым, что постепенно подготавливает его к принятию позиции ученика. Ориентация не только на внутренние побуждения, но и на внешние требования – важный этап становления деятельности и общей социализации.

Продолжает развиваться индивидуальная сюжетная и режиссёрская игра, которая также способствует психическому развитию ребёнка, развивая его познавательную сферу, символическое и наглядно-образное мышление.

**Сознание.** Изменения характеризуются развитием так называемого внутреннего плана действий – способностью оперировать в уме, а не только в наглядном плане различными представлениями.

Дальнейшее развитие и усложнение этих образований создаёт к 6 годам благоприятные условия для развития рефлексии – способности осознавать и отдавать себе отчёт в своих целях, способах их достижения, полученных результатах, переживаниях, чувствах и побуждениях; для морального развития. Этот период во многом предопределяет будущий моральный облик человека и в то же время исключительно благоприятен для педагогических воздействий.

По данным многих авторов, детям седьмого года жизни вполне доступно полноценное моральное поведение, т. е. соблюдение норм при отсутствии внешнего контроля и принуждения и вопреки собственным желаниям и интересам. У многих детей уже имеются или складываются те внутренние механизмы,

которые позволяют им удерживаться от соблазна нарушать норму и свободно делать правильный моральный выбор.

Первое условие соблюдения норм – это знание и понимание детьми моральных предписаний и требований, т. е. того, что хорошо, а что плохо. Они являются основанием для оценки поступков с точки зрения их соответствия требованиям морали – поступков других и самого себя. А оценка предполагает не только знания о том, как следует оценивать явление, но и такой субъективный момент, как отношение к тому, что оценивается, испытывает ли человек отвращение к нарушению нормы или, наоборот, смотрит на это снисходительно.

Первая особенность морального сознания детей седьмого года жизни – это расхождение между знанием норм и личным отношением к их соблюдению и нарушению. Поэтому появление правильной моральной оценки других требует формирования у ребёнка личного отрицательного отношения, искреннего осуждения им фактов нарушения норм и такого же личного, искреннего одобрения фактов бескорыстного соблюдения этих же норм.

**Личность.** Развитие личности характеризуется формированием дифференцированного отношения к сверстникам и ко многим взрослым, к одним из которых ребёнок безразличен, других он любит, к третьим испытывает неприязнь. У ребёнка формируется отношение к литературным героям и некоторым произведениям искусства, к природным явлениям и предметам техники, к поступкам других людей, к себе самому и ко многому другому. Это отношение может быть чётко выраженным и осознанным или почти не проявляться; может быть эмоционально окрашенным или, скорее, рациональным; положительным или отрицательным и т. д.

Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью в определении замысла работы, сознательным выбором средств выразительности, достаточно развитыми эмоционально-выразительными и техническими умениями.

Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей). Художественно-эстетический опыт позволяет дошкольникам понимать художественный образ, представленный в произведении, пояснять использование средств выразительности, эстетически оценивать результат музыкально-художественной деятельности. Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства.

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

К целевым ориентирам (п. 4.6. ФГОС ДО) дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

### **Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:**

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

- владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;

- стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения.

### **Целевые ориентиры образования на этапе завершения дошкольного образования:**

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно - исследовательской деятельности, и др.; способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности;

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе веру в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам и правилам поведения в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.

Сроки реализации программы: Программа предназначена для обучения детей 2– 7(8) лет и рассчитана на пять учебных года.

Долгосрочность освоения программы определяется:

- постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения и в связи с этим постепенное усложнение образовательной программы;

- процессами психического развития ребенка;

- большим объемом материала, многопредметностью;

- групповым характером освоения программы и предъявления образовательного результата.

Занятия проводятся: на первом году обучения и на втором - один раз в неделю.

Длительность занятий (продолжительность нахождения в бассейне): в зависимости от возраста детей соответствует нормам СанПиН 2.4.1.3049-13

- 1 год обучения – 10 минут,

- 2 год обучения – 15 минут,

- 3 год обучения – 20 минут,

- 4 год обучения – 20-25 минут,

- 5 год обучения – 30 минут.

**По итогам освоения Программы «Радуга» ребёнок:**

■ имеет физическое развитие, соответствующее возрастным нормативным показателям; у него сформированы основные физические качества, потребность в физической активности, движении; проявляет индивидуальный интерес к двигательной активности.

■ владеет основными культурно-гигиеническими навыками; самостоятельно и осознанно их реализует в своей жизнедеятельности;

■ понимает и разделяет ценность здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья и здоровья окружающих, имеет соответствующее возрастным возможностям представление о безопасном поведении в быту;

■ самостоятелен и одновременно умеет обращаться к взрослым за помощью;

■ заинтересован в учении и совершенствовании собственной компетенции в разных областях деятельности, владеет универсальными предпосылками учебной деятельности: умением работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;

■ эмоционально отзывчив, способен к сопереживанию и сочувствию, откликается на эмоции близких людей, сопереживает персонажам при восприятии произведений художественной литературы, театра, кино, изобразительной деятельности, музыки, а также красоты окружающего мира, природы;

■ общителен, умеет адекватно использовать вербальные и невербальные средства коммуникации, способен вести диалог и выражать свои мысли с помощью монологической речи; умеет договариваться со сверстниками, планировать совместную деятельность, владеет навыками сотрудничества; владеет стилем коммуникации с взрослыми и сверстниками и произвольно может изменять его;

■ способен произвольно управлять своим поведением и планировать действия;

■ имеет базовые ценностные представления и руководствуется ими в собственном социальном поведении;

■ обладает сформированными умениями и навыками (речевыми, и др.), необходимыми для осуществления различных видов детской деятельности;

■ доброжелателен и спокоен, дружелюбен к другим людям и живым существам;

■ психологически устойчив к неудаче и умеет конструктивно преодолевать возникающие трудности;

■ имеет чувство собственного достоинства и способен уважать других;

■ обладает живым воображением, способен к фантазии и творчеству в разных формах.

**Ожидаемые результаты:** Обучая дошкольников по данной программе, к концу года добиваемся следующих результатов:

### **Первый год обучения (2-3 года)**

В период освоения детей в воде, начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней.

Результат обучения:

Ребенок не боится, входит в воду и выходит из нее, безбоязненно играть и плескаться в воде. Передвигается в воде различными способами.

### **Второй год обучения (3-4 года)**

Продолжается этап освоения детей в воде. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Результат обучения:

Ребенок не боится, входит в воду и выходит из нее самостоятельно, безбоязненно играть и плескаться в воде, совершать различные, целенаправленные движения: опускать лицо в воду, погружаться в воду с опорой и без.

### **Третий год обучения (4-5 лет)**

Дети хорошо передвигаются в воде, отрабатываются основные навыки плавания. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Пытаются самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знает личные вещи. Соблюдают основные правила поведения.

Результат обучения:

Ребенок выполняет лежание на груди и на спине (2-3сек.), скольжение на груди (1-2м.), скольжения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди.

### **Четвертый год обучения (5-6 лет)**

В старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Продолжается формирование гигиенических навыков: дети умеют самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться, принимать душ. Знают основные правила поведения, соблюдают их, реагируют на замечания педагога, выполняют его требования.

Результат обучения:

Ребенок может проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений, выполнять поперечные движения руками в сочетании с работой ног при плавании способом «кроль», выполнять многократные выдохи в воду.

#### **Пятый год обучения (6-7(8) лет)**

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. Дети знают основные правила поведения и сознательно их выполняют.

В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Результат обучения:

Ребенок может проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений, плавать способом «кроль» на груди при помощи работы рук и ног, плавать на спине при помощи попеременных движений руками,- выполнять многократные выдохи в воду владеть своим телом в непривычной среде.

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники: **знают:**

- правила поведения в бассейне;
- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены, основы здорового образа жизни;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма,- влияние плавания на организм;
- о назначении оборудования и инвентаря.

**умеют:**

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом «кроль» на груди;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание образования по пяти образовательным областям**

Содержание программы подразумевает разумная интеграция образовательных областей. В основе реализации Программы приоритетная выделяется образовательная область «Художественно-эстетическое развитие».

#### **Содержание образовательной области «Физическое развитие»**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). В физическом развитии детей, равно как и при реализации других образовательных областей,



главной задачей при реализации Программы «Радуга» является сохранение и укрепление здоровья детей (п. 2.6. ФГОС ДО).

<b>2-3 года</b>	
<b>Педагог должен охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни:</b>	
Содействовать полноценному физическому развитию:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности и обогащать двигательный опыт детей;</li> <li>✓ обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня;</li> <li>✓ создавать условия для игр с мячом;</li> <li>✓ обогащать опыт детей подвижными играми.</li> </ul>
Обеспечить безопасность жизнедеятельности:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ строго соблюдать санитарные нормы и правила охраны жизни и здоровья детей.</li> </ul>
Укреплять здоровье детей:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ создавать в детском саду атмосферу психологического комфорта, успешной адаптации ребёнка к детскому саду;</li> <li>✓ создавать условия для закаливания организма детей.</li> </ul>
<b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию, способствуя становлению деятельности путём развития основных видов движений:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ привлекать детей к упражнениям в ходьбе, беге, прыжках, равновесии;</li> <li>✓ побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц.</li> </ul>	
<b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию, способствуя становлению сознания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать основы культуры здоровья;</li> <li>✓ прививать простейшие культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.</li> </ul>	
<b>3-4 года</b>	
<b>Охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни:</b>	
Содействовать полноценному физическому развитию:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности;</li> <li>✓ укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки;</li> <li>✓ обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обогащать опыт детей подвижными играми;</li> <li>✓ создавать условия для игр с мячом;</li> <li>✓ обогащать двигательный опыт детей;</li> <li>✓ обеспечивать безопасность жизнедеятельности, строго соблюдая санитарные нормы и правила охраны жизни и здоровья детей.</li> </ul>
Укреплять здоровье детей:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ укреплять организм закаливанием;</li> <li>✓ расширять диапазон деятельности детей по самообслуживанию, создавать условия для повышения её качества.</li> </ul>
<b>Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка, способствуя становлению деятельности</b>	
путем развития основных движений (ходьба, бег, прыжки равновесие) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость).	
<b>Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания</b>	
Путем формирования основ культуры здоровья:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ совершенствовать культурно-гигиенические навыки, начинать формировать навыки культурного поведения;</li> <li>✓ формировать начальные представления о правилах безопасного поведения.</li> </ul>
<b>Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности:</b>	
Формировать основы культуры здоровья:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать ответственное отношение ребёнка к своему здоровью и здоровью окружающих.</li> </ul>
<b>4-5 лет</b>	
<b>Охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни:</b>	
Содействовать полноценному физическому развитию:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности;</li> <li>✓ обогащать двигательный опыт детей за счёт общеразвивающих и спортивных упражнений;</li> <li>✓ начать знакомить детей с элементами спортивных игр;</li> <li>✓ создавать условия для проявления и совершенствования ловкости, скорости и других физических качеств. Совершенствовать умение держать равновесие;</li> <li>✓ совершенствовать выполнение основных движений;</li> <li>✓ обеспечивать безопасность жизнедеятельности, строго соблюдая санитарные нормы и правила охраны</li> </ul>

	жизни и здоровья детей.
Укреплять здоровье детей:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ создавать условия, способствующие повышению защитных сил организма, выносливости и работоспособности;</li> <li>✓ укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки;</li> <li>✓ укреплять организм закаливанием.</li> </ul>
<p><b>Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка, способствуя становлению деятельности</b> путём поощрения двигательной активности ребёнка и создания условий для её развития через развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость), а также удовлетворения потребности ребёнка в движении.</p>	
<p><b>Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания</b></p>	
Путем формирования основ культуры здоровья:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ совершенствовать культурно-гигиенические навыки, начинать формировать навыки культурного поведения:</li> <li>✓ -закреплять умение правильно пользоваться предметами личной гигиены (полотенце, расчёска, одежда);</li> <li>✓ -закреплять умение правильно выполнять основные культурно-гигиенические ритуалы.</li> <li>✓ обращать внимание детей на чистоту помещений, предметов, одежды;</li> <li>✓ продолжать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье (движение, гигиена);</li> <li>✓ расширять начальные представления о правилах безопасного поведения.</li> </ul>
<p><b>Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности</b></p>	
Путем формирования основ культуры здоровья:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ закреплять ответственное отношение к здоровью своему и окружающих;</li> <li>✓ давать представление о спорте как особом виде человеческой деятельности; знакомить с несколькими видами спорта, выдающимися спортсменами и их достижениями.</li> </ul>
<b>5-6- и 6-7 (8) лет</b>	
<b>Содержание</b>	<b>Приоритетность</b>
<b>Охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Развитие способности передавать в пластике</li> </ul>

<b>здоровому образу жизни:</b>		<p>музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.</p> <p>Основные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка";</li> <li>✓ вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;</li> <li>✓ бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;</li> <li>✓ прыжковые движения — на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед;</li> <li>✓ различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок "легкий" и "сильный" и др.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность);</li> </ul>
Содействовать полноценному физическому развитию:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ создавать условия для совершенствования основных физических качеств;</li> <li>✓ продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности;</li> <li>✓ обучать детей технике выполнения основных движений.</li> </ul>	
Обеспечивать безопасность жизнедеятельности;		
Укреплять здоровье детей:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности;</li> <li>✓ избегать перегрузки организованными занятиями.</li> </ul>	
<b>Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка, способствуя становлению деятельности:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ поощрять двигательную активность ребёнка и создавать условия для её развития путём развития основных движений (прыжки, равновесие) и физических качеств (гибкость, ловкость, выносливость), а также удовлетворения потребности ребёнка в движении в течение дня.</li> </ul>		
<b>Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания</b>		
Формировать основы	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать осознанное выполнение</li> </ul>	

культуры здоровья:	требований безопасности; поддерживать проявления осторожности и осмотрительности.	✓ упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.
-----------------------	--	--

### Методическое обеспечение ДОУ по реализации образовательной области «Физическое развитие»

№	Автор составитель	Наименование издания	Издательство	Год издан ия
1.	Галицина Н.С.	Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении	М.:Просвещен ие	2005
2.	Козлов А.В.	Плавание: Учебная программа	М.:Просвещен ие	1993
3.	Левин Г.	Плавание для малышей	М.:Физкульту ра и спорт	1975
4.	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.	Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей	М.:Просвеще ние	1991
5.	Рыбак М.В.	Занятия в бассейне с дошкольниками	М.: ТЦ Сфера	2012

Список методического пособия, используемого педагогами ДОУ,  
может дополняться и изменяться при выпуске новых изданий.

Данная часть Программы «Методическое обеспечение ДОУ по реализации образовательных областей», формируется участниками образовательных отношений, представлена в виде ссылок на соответствующую методическую литературу, позволяющую ознакомиться с содержанием выбранных участниками образовательных отношений парциальных программ, методик, форм организации образовательной работы (п.2.12. ФГОС ДО).

### Содержание образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками;

становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества (п. 2.6. ФГОС ДО).

	Содержание	Приоритетность
<p>для детей</p> <p>2-3 года</p>	<p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности:</b></p>	
	<p>✓ формировать начальную орудийную деятельность, обеспечивая развитие ручной умелости, мелкой моторики, совершенствование зрительно-двигательной координации.</p>	<p>✓ обеспечивать ребёнку возможность действовать с разнообразными игрушками, имитирующими взрослые орудия труда;</p> <p>✓ снабжая малышей необходимым инвентарём.</p>
	<p>✓ формировать у детей культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.</p>	<p>✓ терпеливо и постепенно учить детей правильно мыть и вытирать руки, одеваться и раздеваться;</p> <p>✓ приучать детей к аккуратности и опрятности на собственном примере.</p>
	<p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:</b></p>	
	<p>✓ учить обозначать словами свои и чужие действия; использовать в работе задания типа «покажи», «принеси», «сделай то-то»;</p> <p>✓ транслировать традиционную культуру в общении с детьми.</p>	<p>✓ поддерживать инициативу детей, предоставляя им самостоятельность во всём, что не опасно для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;</p> <p>✓ отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей; не критиковать результаты деятельности ребёнка.</p>
<p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности:</b></p>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развивать уверенность в себе и своих возможностях; развивать активность, инициативность, самостоятельность.</li> <li>✓ содействовать становлению социально ценных взаимоотношений со сверстниками: формировать доброжелательные отношения между сверстниками; содействовать развитию эмпатии;</li> <li>✓ формировать представление о равноправии как норме отношений со сверстниками; предотвращать негативное поведение;</li> <li>✓ обеспечивать каждому ребёнку физическую безопасность со стороны сверстников;</li> <li>✓ формировать представления о нежелательных и недопустимых формах поведения. Добиваться различения детьми запрещённого и нежелательного поведения («нельзя» и «не надо»).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ собственным примером побуждать детей откликаться на боль и огорчение сверстника, жалеть его, стараться утешить;</li> <li>✓ демонстрировать своё хорошее отношение ко всем детям, делая время от времени каждому одинаковые маленькие подарки-сюрпризы (морские ракушки, красивые камешки, ленточки, и т. п.);</li> <li>✓ ввести традицию выражать симпатию к каждому ребёнку на виду у всей группы (в частности, при раздаче одинаковых маленьких подарков).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ закладывать основы доверительного отношения к взрослым, формируя доверие и привязанность к воспитателю.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ в процессе общения, в играх установить доверительный личный контакт с каждым ребёнком, проявлять индивидуальную заботу и оказывать помощь, стремиться стать надёжной опорой для ребёнка в трудных и тревожных для него ситуациях; установить ритуалы ежедневной встречи и прощания с каждым ребёнком.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развивать у детей навыки самообслуживания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ расширять диапазон деятельности детей по самообслуживанию, создавать условия для повышения её качества;</li> <li>✓ завершить работу по обучению пользованию предметами личной гигиены (полотенце, расчёска, одежда).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ начать формировать способность к принятию критических замечаний относительно результатов собственной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ от лица игрового персонажа высказывать пожелания по усовершенствованию результата работы ребёнка, мотивируя просьбу потребностями этого персонажа.</li> </ul>
<p>для детей 3-4 года</p>	<p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности:</b></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать способность различать отношение к себе;</li> <li>✓ развивать уверенность в себе и своих возможностях; развивать активность, инициативность, самостоятельность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ рассказывать детям об их реальных и возможных в будущем достижениях;</li> <li>✓ отмечать и публично поддерживать любые успехи детей; всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;</li> <li>✓ поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости;</li> <li>✓ в разных формах работы терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;</li> <li>✓ учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;</li> <li>✓ не критиковать прямо результаты деятельности детей, а также их самих; использовать в роли носителей критики только игровые персонажи;</li> <li>✓ уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков.</li> </ul>
	<p><b>Педагог должен содействовать становлению социально ценных взаимоотношений со сверстниками:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать доброжелательные и равноправные отношения между сверстниками;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ поддерживать традицию коротко сообщать всем что-нибудь положительное о каждом ребёнке;</li> </ul>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ предотвращать негативное поведение и знакомить со способами разрешения конфликтов;</li> <li>✓ формировать представления о положительных и отрицательных действиях;</li> <li>✓ вводить чёткие правила, запрещать прибегать к насилию для разрешения конфликтов, разрушать продукты деятельности других детей, пользоваться личными вещами других без их согласия;</li> <li>✓ создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ привлекать детей к поочерёднему выполнению коротких привлекательных заданий; устанавливать вместе с детьми причины конфликтов, привлекать детей к поиску их решения;</li> <li>✓ формировать представления о положительных и отрицательных действиях; организовывать коллективное одобрение/осуждение.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать отношения с взрослыми из ближнего окружения: укреплять доверие и привязанность к взрослому;</li> <li>✓ развивать заинтересованность в нём как в партнёре по совместной деятельности, способном научить новым способам деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя заботу обо всех детях и любовь к ним;</li> <li>✓ проявлять деликатность и тактичность при выявлении нужд и потребностей ребёнка, помогать ему выйти из затруднительных и унижающих его достоинство ситуаций; обеспечивать всем детям равные возможности при использовании игрушек, оборудования, материалов;</li> <li>✓ уважать индивидуальные вкусы и привычки детей.</li> </ul>
<p><b>для детей 4-5 лет</b></p>	<p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности:</b></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ расширять круг известных мотивов и целей человеческой деятельности;</li> <li>✓ поддерживать в детях мотивацию к познанию, созиданию, общению, игре.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ в играх постепенно раскрывать перед детьми спектр мотивов человеческой деятельности – познания, помощи другим, созидания и т. п..</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать установку на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ отмечать собственное</li> </ul>

<p>получение качественного результата и преодоление частных неудач, неизбежных в процессе его получения.</p>	<p>продвижение ребёнка, сравнивая полученный им результат с его же собственными предыдущими достижениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ критическую оценку результата проводить только от лица игрового персонажа, отличая её от общей положительной оценки ребёнка как труженика и творца;</li> <li>✓ учить ребёнка соотносить полученный результат с его же поставленной целью и оценивать его с точки зрения значимых для него самого качеств;</li> <li>✓ по желанию ребёнка помогать ему совершенствовать результат; закладывать основу психологической устойчивости к частному неудаче в деятельности, поддерживая и поощряя стремление ребёнка «попробовать ещё раз», «сделать ещё лучше».</li> </ul>
<p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать умение отвечать на вопросы и задавать их (в повседневном общении; в ролевых диалогах).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ побуждать детей к общению. Обращать особое внимание на формирование выразительности речи, в различных ситуациях развивать умение детей говорить тихо-громко, быстро-медленно.</li> </ul>
<p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развивать уверенность в себе и своих возможностях; развивать активность, инициативность, самостоятельность;</li> <li>✓ формировать у каждого ребёнка представление о себе самом и отношении к себе;</li> <li>✓ содействовать осознанию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ продолжать рассказывать детям об их реальных и возможных достижениях;</li> <li>✓ отмечать и публично поддерживать успехи детей;</li> <li>✓ содействовать осознанию ребёнком своих качеств, умений, знаний и др.;</li> </ul>

	<p>ребёнком своих качеств, умений, знаний;</p> <p>✓ формировать у ребёнка самоуважение.</p>	<p>✓ формировать у ребёнка самоуважение; уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков.</p>
	<p><b>Педагог должен содействовать становлению социально ценных взаимоотношений со сверстниками:</b></p>	
	<p>✓ формировать доброжелательные и равноправные отношения между сверстниками; обеспечивать эмоциональный опыт создания общего продукта всей группой; предотвращать негативное поведение.</p>	<p>✓ обеспечивать понимание и переживание детьми впечатлений разницы между общим, групповым результатом и его индивидуальными составляющими («что мы можем вместе»).</p>
	<p>✓ укреплять доверие и привязанность к взрослому: развивать заинтересованность во взрослом как в источнике интересной информации;</p> <p>✓ рассказывать детям о событиях из своей жизни, делиться яркими воспоминаниями и впечатлениями.</p>	<p>✓ создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям;</p> <p>✓ выражать радость при встрече с ребёнком; использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку; уважать индивидуальные вкусы и привычки детей.</p>
<p>для детей 5-6 лет</p>	<p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности:</b></p>	
	<p>✓ создавать условия для формирования произвольности и опосредованности основных психических процессов (внимания, памяти, мышления, восприятия) в играх с правилами; при выполнении заданий на воспроизведение образца.</p>	<p>✓ учить детей играть в игры с правилами. Раскрывать детям смысл и значение правил для успешной организации совместных игр;</p> <p>✓ формировать культуру поведения.</p>
	<p>✓ формировать навык подчинения своего поведения правилу в игре. Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания: продолжать формировать</p>	<p>✓ на понятных жизненных ситуациях знакомить детей с поступками людей, защищавших и отстаивавших ценности жизни, семьи, дружбы, любви и верности, созидания и труда.</p>

	<p>представление о добре и зле; транслировать детям общечеловеческие ценности.</p>	
	<p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности:</b></p>	
	<p>✓ поддерживать и укреплять в детях уверенность в себе и своих возможностях; развивать активность, инициативность, самостоятельность.</p>	<p>✓ постепенно формировать у детей ощущение своей возрастающей зрелости и компетентности через организацию ситуаций межвозрастного взаимодействия в рамках детского сада (помощь малышам и их педагогам).</p>
	<p>✓ формировать отношение к окружающему миру: закладывать основы бережного и заботливого отношения к окружающему миру;</p> <p>✓ поддерживать познавательное отношение к миру;</p> <p>✓ закладывать основы морального поведения: формировать представления о положительных и отрицательных поступках и их носителях;</p> <p>✓ вносить в образ Я ребёнка представление о наличии у него положительных моральных качеств;</p> <p>✓ формировать способность принимать критику взрослых и сверстников;</p> <p>✓ приучать уважать права и достоинство других людей: ясные представления о добре и зле;</p> <p>✓ уважение к старшим, к культуре и истории своего народа и к своей стране.</p>	<p>✓ побуждать делиться с друзьями игрушками, сладостями, помогать другим детям; не позволять брать без разрешения чужие вещи, учить сохранять верность данному слову, уважать частную собственность;</p> <p>✓ организовывать игры, по ходу которых дети осуществляют помощь тем, кто в ней нуждается, проявляют сочувствие и сопереживание попавшим в трудную жизненную ситуацию.</p>
<p>для детей 6- 7(8)</p>	<p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности:</b></p> <p>✓ продолжить работу по формированию произвольности и опосредованности основных психических процессов (внимания, памяти, мышления, восприятия):</p>	

<b>лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ в играх с правилами;</li> <li>✓ при выполнении заданий на воспроизведение образца;</li> <li>✓ обучая работе по словесной инструкции;</li> <li>✓ в рамках работы по обучению движению;</li> <li>✓ в контексте общения со взрослым;</li> <li>✓ в контексте поведения в обществе.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воспитывая у ребёнка желание, повышать свою компетентность (уровень своих возможностей), овладевая новым содержанием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;</li> <li>✓ обращаться к детям с просьбой показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого;</li> <li>✓ знакомить с важностью учения для успешности во взрослой жизни.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ совершенствовать навыки самообслуживания и добиваться их качества;</li> <li>✓ дать представление о деятельности учения и ученика: знакомить правилами общения детей и взрослых;</li> <li>✓ совершенствовать навык подчинения своего поведения правилу в игре и способности к эмоциональной саморегуляции;</li> <li>✓ создавать условия для дальнейшего развития игровой деятельности, самостоятельной сюжетно-ролевой игры с полноценным развёрнутым сюжетом, который протяжён во времени.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ отрабатывать умение вежливо и тактично вести диалог со взрослыми и другими детьми.</li> <li>✓</li> </ul>
	<p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:</b></p>	

<p>✓ учить детей общению со взрослыми в формальной ситуации в позиции учитель – ученик (обращаться по имени и отчеству, обращаться на «вы»), пользоваться вежливыми формами обращения, ждать, пока взрослый освободится).</p>	<p>✓ необходимо постепенно вводить правила поведения на занятиях.</p>
<p>✓ показать детям, что в основе социальных понятий (семья, Родина) лежат особые отношения к близким людям; к месту, где родился и живёшь. ✓</p>	<p>✓ на понятных жизненных ситуациях знакомить детей с поступками людей, защищавших и отстаивавших ценности жизни, семьи, отношений товарищества, любви и верности, созидания и труда; начинать закладывать предпосылки критической моральной самооценки.</p>
<p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности:</b></p>	
<p>✓ содействовать становлению ценностных ориентаций, продолжать развивать у детей уверенность в себе и своих силах, способствовать становлению адекватной самооценки, вносить в образ Я понимание ребёнком своих положительных качеств, сильных сторон своей личности.</p>	<p>✓ необходимо применять для решения познавательных задач проблемные ситуации, проектную деятельность, подчёркивая успех каждого ребёнка в достижении поставленной общей цели. ✓</p>
<p>✓ проводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования достигнутого результата; ✓ закладывать основу психологической устойчивости к неудачам и вырабатывать установку на его конструктивное преодоление.</p>	<p>✓ спокойно реагировать на неудачу ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы; рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности.</p>

**Методическое обеспечение ДООУ по реализации образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»**

<b>№</b>	<b>Автор составитель</b>	<b>Наименование издания</b>	<b>Издательство</b>	<b>Год издания</b>
1.	Булгакова Н.Ж.	Игры у воды, на воде, под водой	М.: Физкультура и спорт	2000

**Содержание образовательной области «Речевое развитие»**

Речевое развитие **направлено на:** овладение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; через решение **следующих задач:**

- ✓ содействовать своевременному и полноценному психическому развитию детей, способствуя развитию коммуникативной деятельности;
- ✓ содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания.

<b>2-3 года</b>
<b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию детей, способствуя развитию коммуникативной деятельности</b> путём создания условий и побуждения ребёнка, с использованием невербальных и вербальных (речевые и языковые) способов общения с взрослыми и сверстниками.
<b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ целенаправленно обогащать словарь за счёт расширения пассивного словаря, перевода слов в активную речь;</li> <li>✓ побуждать называть реальные предметы, объекты, явления, окружающие ребёнка;</li> <li>✓ учить обозначать словами некоторые признаки знакомых объектов (мягкий, белый, звонкий);</li> <li>✓ формировать умение обозначать словами свои и чужие действия; соотносить словесное обозначение действия с собственными движениями и действиями с предметами и игрушками;</li> <li>✓ побуждать отмечать особенности действий и взаимоотношений окружающих взрослых и сверстников; расширять словарь, обозначающий целое и отдельные части предметов;</li> <li>✓ поощрять любые попытки повторять за педагогом отдельные слова;</li> </ul>

- ✓ способствовать развитию грамматического строя речи:
- ✓ упражнять в понимании и правильном употреблении пространственных предлогов ( на, под) и наречий ( вперёд, назад, рядом);
- ✓ поощрять использование в речи уменьшительно-ласкательных наименований (машинка, уточка, собачка); помогать согласовывать слова в предложениях.
- ✓ развивать слуховое внимание посредством игр и игровых упражнений;
- ✓ обеспечивать коммуникативное развитие, совершенствуя диалогическую речь как средство общения:
- ✓ создавать условия, при которых ребёнок может добиваться своей цели путём речевого обращения к взрослому или сверстнику;
- ✓ вводить в жизнь группы простейшие формы речевого этикета (приветствие, прощание, просьба) в соответствии с речевыми возможностями детей;
- ✓ формировать умение выполнять элементарные действия по односложной инструкции («Принеси мяч», «Брось в корзину» и т.д.);
- ✓ привлекать детей к активному участию в рассказывании взрослого (жесты, мимика, действия, звукоподражания, отдельные слова в соответствии с контекстом).

### 3-4 года

**Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию детей, способствуя развитию коммуникативной деятельности:**

- ✓ продолжать развивать диалогическую речь как способ коммуникации (жесты, мимика, слова, фразы);
- ✓ создавать условия для инициативного общения ребёнка со сверстниками и взрослыми в процессе детской игры, различных видов детской деятельности.

**Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:**

- ✓ обогащать словарь детей;
- ✓ расширять пассивный и активный словарь на основе знакомства детей с окружающей действительностью и углубления представлений о ней;
- ✓ знакомить со словами-обобщениями, обозначающими родовые понятия (игрушки, посуда, и т. п.);
- ✓ расширять словарь, обозначающий действия (деятельность и действия людей, движения животных);
- ✓ упражнять детей в использовании определений (характеристика предметов и явлений, внешний вид людей и животных, их эмоциональное состояние).
- ✓ формировать грамматический строй речи;
- ✓ упражнять в правильном употреблении предлогов, выражающих



<p>различные пространственные отношения (у, в, под, с, из, к, за, на);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развивать речевой слух;</li> <li>✓ выработать интонационную выразительность, правильный темп, силу голоса.</li> </ul>		
<p><b>способствовать формированию предпосылок связной речи детей</b></p>	<p><b>Для развития диалогической формы речи необходимо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ упражнять в умении задавать вопросы и отвечать на них, используя фразовую речь;</li> <li>✓ закреплять простейшие формы речевого этикета (приветствие, прощание, просьба, знакомство).</li> </ul>	<p><b>Для развития монологической формы речи необходимо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ упражнять в дополнении высказываний (описательного типа) перечислительным рядом (определений, существительных, глаголов) с опорой на наглядность.</li> </ul>
<p><b>4-5 лет</b></p>		
<p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию детей, способствуя развитию коммуникативной деятельности:</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать умения отвечать на вопросы и задавать их;</li> <li>✓ упражнять в умении поддерживать беседу, участвовать в коллективном разговоре на различные темы;</li> <li>✓ развивать возможности детей в связном выражении своих мыслей.</li> </ul>		
<p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обогащать словарь;</li> <li>✓ продолжать работу по расширению словаря детей названиями предметов и объектов, обобщающими понятиями;</li> <li>✓ поощрять внимание детей к незнакомым словам и желание узнать, что они обозначают. Начать работу над лексическим значением слов (на примере хорошо знакомых слов);</li> <li>✓ учить детей подбирать и активно использовать в речи определения к предметам, объектам, явлениям (качества, свойства) и глаголы, обозначающие их действия и действия с ними;</li> <li>✓ упражнять в правильном употреблении предлогов, выражающих пространственные отношения (в, на, из, с, над, под, за, из-за, из-под, около, между и др.);</li> <li>✓ формировать умение образовывать прилагательные сравнительной и превосходной степени (тонкий, тоньше, более тонкий, самый тонкий);</li> <li>✓ учить пользоваться глаголами в повелительном наклонении (иди,</li> </ul>		

идите; играй, играйте);

- ✓ отрабатывать артикуляцию звуков и речевое дыхание;
- ✓ упражнять в выделении заданного звука в словах (в начале слова); в умении подбирать слова на заданный звук (в начале слова);
- ✓ упражнять в умении использовать различные средства речевой выразительности.

**способствовать формированию связной речи детей.**

**Для развития диалогической формы речи необходимо:**

- ✓ объяснять, что языковое насыщение диалога (подбор слов, интонации и т. д.) зависит от того, с кем и по какому поводу идёт общение;
- ✓ учить детей осознанно отбирать языковой материал и пользоваться им в зависимости от языковой ситуации (приветствие, обращение, просьба, извинение, утешение, благодарность, прощание);
- ✓ закреплять навыки речевого этикета.

**Для развития монологической формы речи необходимо:**

- ✓ в описании упражнять в умении соотносить объект речи с соответствующим описанием; дополнять готовые описания. Упражнять в умении составлять простые перечисления (предметов, свойств, признаков, действий и др.).

**5-6 и 6-7(8) лет**

**Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию детей, способствуя развитию коммуникативной деятельности:**

- ✓ развивать способности к использованию диалога в общении со взрослыми и сверстниками путём формирования активной коммуникативной позиции с использованием элементарных правил ведения диалога в повседневной жизни.
- ✓ развивать способность к выражению своих мыслей путём построения связных монологических высказываний.

**Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:**

обогащать словарь:

- ✓ расширять словарный запас детей на основе формирующихся у них богатых представлений о мире;
- ✓ активизировать его в самостоятельных высказываниях;

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развивать смысловую сторону речи.</li> </ul>
<p>формировать грамматический строй речи: осваивать морфологическую систему русского языка (изменение по родам, числам, лицам, временам):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ употребление имён существительных во множественном числе (один — много);</li> <li>✓ согласование существительных с числительными, прилагательными и глаголами;</li> <li>✓ упражнять в правильном употреблении категории рода (женского, мужского, среднего);</li> <li>✓ закреплять правильное употребление предлогов, выражающих различные пространственные отношения (в, на, за, из, с, под, над, между, перед, из-за, из-под и др.);</li> <li>✓ развивать контроль за собственной речью и критическое отношение к речи окружающих.</li> </ul>

### Содержание образовательной области «Познавательное развитие»

Познавательное развитие **направлено на:**

1. развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках,
2. формирование познавательных действий и представлений о свойствах и отношениях объектов окружающего мира — форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.

через **решение следующих задач:**

- ✓ содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности;
- ✓ содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания;
- ✓ содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению личности.

<b>ЧЕЛОВЕКА</b>	
<b>2-3 года</b>	
<b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ содействовать развитию исследовательской деятельности в рамках реализации предметно-манипулятивной игры;</li> <li>✓ побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами;</li> <li>✓ активизировать практический опыт детей через проигрывание «проблем» игрушек и бытовых предметов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ способствовать формированию на уровне практического действия операции сериации (упорядочивания по размеру), предоставляя детям необходимое количество игрушек;</li> <li>✓ формировать представления о цвете, форме, размере предметов, используя специальные дидактические игрушки, которые могут дать детям эталонные представления;</li> <li>✓ на основе восприятия предлагать осуществлять простейшие классификации, например по цвету, размеру;</li> <li>✓ создавать условия для развития свойственного возрасту наглядно-действенного мышления с учётом того, что для детей данного возраста познание окружающего мира происходит в процессе предметных манипуляций: обеспечивать разнообразную предметную среду, позволяющую активно исследовать внутреннее устройство различных предметов;</li> <li>✓ предоставлять детям разнообразные ёмкости, которые можно заполнять и опустошать;</li> <li>✓ создавать условия для многократного повторения так называемых прямых и обратных действий – основы формирования обратимости мышления.</li> </ul> <p><b>Для этого необходимо</b> вводить в достаточном количестве в развивающую среду предметы и игрушки, пособия, которые имеют внутреннюю полость и которую можно многократно заполнять и опустошать; создавать условия для</p>

	исследования принципов движения.
<b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ расширять и обогащать представления детей о предметах непосредственного окружения;</li> <li>✓ закреплять первичные представления детей о функциональных возможностях предметов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ создавать условия, позволяющие каждому ребёнку научиться соотносить и подбирать предметы по форме, цвету, размеру;</li> <li>✓ создавать ситуации для понимания простейших слов, обозначающих количество: много – мало, пустой – полный, а также обобщённую характеристику размера: большой – маленький;</li> <li>✓ учить различать на глаз, без пересчёта один и два предмета;</li> <li>✓ учить показывать основные цвета - красный, синий, жёлтый;</li> <li>✓ знакомить детей с понятиями такой же, одинаковые, столько же, другой, несколько, ещё, кусочек.</li> </ul>
<b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению личности</b>	
<p>путём формирования познавательного отношения к окружающему миру через поддержку любознательности и инициативы детей в познании мира.</p> <p><b>Для этого необходимо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ создавать в группе развивающую предметную среду, способствующую освоению детьми сенсорных эталонов и стимулирующую исследовательскую активность детей;</li> <li>✓ побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами.</li> </ul>	через поддержание интереса к собиранию из различного материала конструкций.
<b>3-4 года</b>	
<b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению</b>	

<b>деятельности:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ поддерживать в детях мотивацию познания, созидания;</li> <li>✓ расширять представления о целях человеческой деятельности;</li> <li>✓ поддерживать элементарное экспериментирование с отдельными объектами;</li> <li>✓ поощрять проявление интереса детей к окружающему;</li> </ul>	<p>путём развития навыков простейшего экспериментирования для исследования свойств предметов и материалов.</p>
<b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ расширять кругозор ребёнка на базе ближайшего окружения;</li> <li>✓ поощрять проявления самостоятельной познавательной активности;</li> <li>✓ развивать представления о мире человека; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать представления о различных признаках и свойствах объектов и явлений (цвет, форма, величина, физические свойства и др.):</li> <li>✓ учить различать и называть простейшие геометрические формы: круг, треугольник, шар, куб; учить различать и называть основные цвета: красный, синий, жёлтый; учить различать и называть признаки величины: большой – маленький, длинный – короткий, высокий – низкий</li> </ul>
<b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать отношение к окружающему миру: поддерживать у детей интерес к познанию окружающей действительности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ поддерживать общую любознательность ребёнка;</li> <li>✓ поддерживать интерес к собиранию конструкций.</li> </ul>
<b>4-5 лет</b>	
<b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ поддерживать в детях мотивацию познания, созидания;</li> <li>✓ расширять представления детей о целях и способах трудовой деятельности (профессии, бытовой труд, мир увлечений);</li> <li>✓ приобщать детей к элементарной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ создавать условия для освоения практических приёмов сравнения по размеру (по объёму);</li> <li>✓ формировать начальные навыки для коллективной мыследеятельности: совместного решения проблемы, обсуждения, рассуждения.</li> </ul>

исследовательской деятельности и наблюдениям за окружающим.	
<b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ расширять кругозор на базе ближайшего окружения, а также за счёт частичного выхода за пределы непосредственного окружения;</li> <li>✓ начать упорядочивать накопленные и получаемые представления о мире (делая акцент на ближайшее непосредственное окружение);</li> <li>✓ способствовать развитию самостоятельной познавательной активности;</li> <li>✓ обогащать сознание детей информацией, лежащей за пределами непосредственно воспринимаемой действительности;</li> <li>✓ развивать представления о мире человека;</li> <li>✓ дать представления о спорте как виде человеческой деятельности; познакомить с несколькими видами спорта, выдающимися спортсменами и их достижениями; продолжать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;</li> <li>✓ развивать представления о мире природы;</li> <li>✓ начать упорядочивать накопленные и получаемые представления о мире человека, знакомя с понятием «последовательность» через сопоставление правильных и нарушенных последовательностей;</li> <li>✓ начать упорядочивать накопленные и получаемые представления о мире природы;</li> <li>✓ поощрять возникновение у детей индивидуальных познавательных интересов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать представления о числах первого десятка как о существенных признаках явлений окружающего мира;</li> <li>✓ дать представление о форме предмета; о геометрических формах: круг, треугольник, квадрат, шар, куб;</li> <li>✓ совершенствовать представление о цвете, вводя названия оттенков: голубой, розовый, серый;</li> <li>✓ дифференцировать представления о размере, учить практическим приёмам сравнения по размеру;</li> <li>✓ учить понимать и правильно употреблять прилагательные в сравнительной и превосходной степенях сравнения, строить ряды «большой – больше – самый большой»; осуществлять сериацию из трёх предметов.</li> </ul>

<p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать представления о положительных и отрицательных действиях и отношении к ним;</li> <li>✓ формировать отношение к окружающему миру;</li> <li>✓ укреплять познавательное отношение к миру за пределами непосредственного восприятия детей;</li> <li>✓ закладывать основы бережного и заботливого отношения к окружающему миру;</li> <li>✓ побуждать детей отражать свои эмоции и чувства к объектам, явлениям и событиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ включать в освоение детьми количественных, пространственных и временных отношений реализацию воспитательных и развивающих задач, а именно: развитие устойчивости к интеллектуальной фрустрации, т. е. умение спокойно и конструктивно реагировать на свои ошибки и на неумение решить задачу;</li> <li>формирование положительной общей самооценки и уверенности в собственных интеллектуальных силах;</li> <li>создание условий для индивидуального развития способностей ребёнка.</li> </ul>
<p><b>5 -6 лет</b></p>	
<p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ содействовать становлению мотивации учебной деятельности через рассказы о важности учения для успешности во взрослой жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать начальные навыки коллективной мыследеятельности: совместного решения проблемы, обсуждения, рассуждения;</li> <li>✓ развивать предпосылки творческого продуктивного мышления — абстрактного воображения, образной памяти, ассоциативного мышления, мышления по аналогии.</li> </ul>
<p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению личности:</b></p>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать и укреплять познавательное отношение к миру:</li> <li>✓ формировать эмоциональное отношение к окружающему миру,</li> <li>✓ закладывая основы бережного и заботливого отношения к нему:</li> <li>✓ формировать созидательное отношение к окружающему миру, поощряя желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-либо.</li> </ul>	
<p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развивать самостоятельную познавательную активность;</li> <li>✓ обогащать сознание детей новым содержанием, способствующим накоплению представлений о мире;</li> <li>✓ Создавать ситуации, в которых:</li> <li>✓ закреплять умение определять направления относительно себя (вверх — вниз, назад — вперёд, вправо — влево);</li> <li>✓ совершенствовать умение правильно описывать пространственное расположение предметов относительно друг друга.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ расширять кругозор ребёнка на базе ближайшего окружения и содержания, находящегося за пределами непосредственно воспринимаемой действительности, упорядочивать и систематизировать полученную и получаемую информацию о мире (с приоритетом содержания, находящегося за пределами непосредственно воспринимаемой действительности);</li> <li>✓ закреплять и расширять полученные сведения о знаках, символах, знаковых системах через практический опыт (расшифровка известных знаков, создание своих символов);</li> <li>✓ формировать у детей умение планировать свою деятельность и жизнь;</li> <li>✓ формировать представление об изменении и сохранении количества;</li> <li>✓ закреплять знание названий геометрических фигур.</li> </ul>

## 6 -7 (8) лет

Педагог должен **содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности:**

- ✓ содействовать становлению мотивации учебной деятельности через рассказы о важности учения для успешности во взрослой жизни;
- ✓ формировать общеорганизационные навыки учебной деятельности, а именно:
- ✓ понимать словесные инструкции взрослого и действовать в соответствии с ними;
- ✓ совместного решения проблемы, обсуждения, рассуждения.

- ✓ развивать предпосылки творческого продуктивного мышления — абстрактного воображения, образной памяти, ассоциативного мышления, мышления по аналогии.

Педагог должен **содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:**

- ✓ расширять кругозор ребёнка на базе ближайшего окружения и содержания, находящегося за пределами непосредственно воспринимаемой действительности, упорядочивать и систематизировать полученную и получаемую информацию о мире (с приоритетом содержания, находящегося за пределами непосредственно воспринимаемой действительности);
- ✓ развивать самостоятельную познавательную активность;
- ✓ обогащать сознание детей новым содержанием, способствующим накоплению представлений о мире.

- ✓ подвести детей к элементарному осмыслению некоторых сложных понятий (время, знак, символ, знаковые системы):
- ✓ закреплять и расширять полученные сведения о знаках, символах, знаковых системах через практический опыт (расшифровка известных знаков, создание своих символов);
- ✓ формировать у детей умение планировать свою деятельность и жизнь.
- ✓ содействовать становлению знаково-символической функции мышления;
- ✓ содействовать развитию воображения детей;
- ✓ формировать представление о различных временных интервалах;
- ✓ закреплять понимание простейших закономерностей построения возрастающего и убывающего ряда

	(сериация); ✓ учить находить и формулировать простейшие причинно-следственные связи и закономерности на знакомом содержании.
<b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению личности:</b>	
✓ формировать эмоциональное отношение к окружающему миру, ✓ закладывая основы бережного и заботливого отношения к нему.	✓ приводить примеры познавательно активных людей, видевших в научной исследовательской деятельности смысл своей жизни.

### Методическое обеспечение ДОУ по реализации образовательной области «Познавательное развитие»

№	Автор составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
1.	Гризик Т.И.	Познавательное развитие детей 2-7 лет. / Методические рекомендации для воспитателей	М.: Просвещение	2011

5

### Содержание образовательной области «Художественно-эстетическое развитие»

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.) (п. 2.6. ФГОС ДО).

для детей <b>2-3</b>	<b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности:</b>
	✓ дать представление о разных способах звукоизвлечения: знакомить

<p><b>года</b></p>	<p>с озвученными игрушками и простейшими шумовыми музыкальными инструментами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ учить детей петь простейшие детские песни;</li> <li>✓ создавать условия для выразительного свободного движения детей под разную по характеру музыку.</li> </ul> <p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ вводить детей в мир детской художественной литературы: рассказывать народные и авторские сказки; использовать в повседневной жизни детей потешки, песенки, небольшие авторские стихи; не отказывать детям в многократном повторении одного и того же хорошо знакомого произведения;</li> <li>✓ привлекать детей к активному участию в рассказывании взрослого (жесты, мимика, действия, звукоподражания, отдельные слова в соответствии с контекстом);</li> <li>✓ обогащать опыт слухового восприятия музыки, звучания различных инструментов, звуков природы, голосов птиц и животных.</li> </ul> <p><b>Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ пробуждать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительности, создавая благоприятные условия для восприятия и созерцания, обращать внимание детей на красоту природы, музыки.</li> </ul>
<p><b>для детей 3-4 года</b></p>	<p><b>Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ проводить игры и упражнения, направленные на сенсорное развитие в области восприятия звука;</li> <li>✓ создавать условия для шумового ритмического музицирования;</li> <li>✓ содействовать становлению целенаправленной деятельности в продуктивной деятельности;</li> <li>✓ развивать звуковысотный слух и чувство ритма;</li> <li>✓ поощрять детей свободно выразительно двигаться под музыку.</li> </ul> <p><b>Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ рассказывать народные сказки о животных;</li> <li>✓ создавать условия для восприятия музыки как средства передачи чувств и настроения;</li> <li>✓ использовать музыку как средство регуляции настроения детей, создания благоприятного эмоционального фона.</li> </ul> <p><b>Содействовать своевременному и полноценному психическому</b></p>

	<p><b>развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ побуждать детей формировать и выражать собственные эстетические вкусы и предпочтения;</li> <li>✓ пробуждать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительности: -обращать внимание детей на красоту природы и создавать благоприятные условия для её созерцания;</li> <li>✓ -создавать условия для сосредоточенного любования отдельными эстетическими предметами, объектами, музыкальными явлениями.</li> </ul>
для детей 4-5 лет	<p><b>Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ помогать ребёнку овладевать различными способами достижения собственных целей;</li> <li>✓ формировать способы, позволяющие получать эстетически удовлетворяющий ребёнка результат путём показа разных способов с использованием различных средств выразительности;</li> <li>✓ создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.</li> <li>✓ поддерживать замыслы детей и помогать найти способы их реализации;</li> <li>✓ стимулировать стремление улучшать работу, возвращаясь к ней спустя какое-то время</li> </ul>
для детей 5-6 и 6-7(8)лет	<p><b>Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать представление об алгоритме действий, учить действовать по алгоритму с опорой на схему;</li> <li>✓ учить действовать по словесной инструкции.</li> </ul> <p><b>Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ знакомить детей с произведениями о детях в стихах и прозе;</li> <li>✓ знакомить с творчеством русских композиторов (П. И. Чайковский, Н. А. Римский-Корсаков);</li> <li>✓ давать представление о людях творческих профессий: как они обучаются, где и как работают.</li> </ul> <p>Дополнительное содержание образовательной области «Художественно – эстетическое развитие»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ знакомить детей с былинами, балладами, баснями, мифами, легендами, притчами.</li> <li>✓ формировать первичное представление о временной последовательности развития культуры – ленте времени.</li> </ul> <p><b>Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности:</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ совершенствовать навыки адекватного оценивания результатов и продуктов своей деятельности, продолжать повышение собственной компетенции —учиться;</li> <li>✓ пробуждать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительности: -показывать детям красоту своего города, и т. п.</li> <li>✓ обращать внимание на разнообразие и красоту форм, цвета, звуков, запахов окружающего мира;</li> <li>✓ -создавать условия для восприятия природы, красивых предметов быта, художественной литературы, слушания музыкальных произведений;</li> <li>✓ -рассказывать детям о народных мастерах, деятелях культуры и искусства;</li> <li>✓ -знакомить с жанровым разнообразием художественной литературы.</li> </ul>
--	---

**Методическое обеспечение ДОУ по реализации образовательной области «Художественно-эстетическое развитие»**

<b>№</b>	<b>Автор составитель</b>	<b>Наименование издания</b>	<b>Издательство</b>	<b>Год издания</b>
3.	Сапего С.Н.	Спортивные праздники в детском саду / сценарии	М: АСТ	2007

Список методического пособия, используемого педагогами ДОУ, может дополняться и изменяться при выпуске новых изданий.

## 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и может реализовываться в различных видах деятельности (общении, игре, познавательной-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка):

■ для детей младшего дошкольного (ясельного) возраста (2 –3 года) ряд видов деятельности, таких как игровая, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми), а также восприятие детской художественной литературы и фольклора, музыкальная (восприятие) и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

■ для детей дошкольного возраста (3 года - 7 лет) ряд видов деятельности, таких как игровая, игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательная-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), а также восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений) и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка (п.2.7. ФГОС ДО).

6

Методы реализации Программы		
Словесные	Наглядные	Практические
<p>■ рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения:</p> <p>■ Рассказ применяется при организации занятия, сообщении новой, познавательной темы.</p> <p>■ Объяснение применяется при организации игры, объяснении ее правил, должно быть кратким, образным и легким для</p>	<p>■ метод аналогий, показ, наблюдение:</p> <p>■ Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация).</p> <p>■ Метод – выразительный показ под счет. Показ упражнений и</p>	<p>■ метод практических упражнений, игровой метод, соревновательный метод:</p> <p>■ Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного упражнения, движения. Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчленено- конструктивного упражнения (по частям). При обучении плаванию все упражнения сначала</p>

<p>понимания, содержат элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, так же объяснение методики исполнения движений.</p> <p>■ Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.</p> <p>■ Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с воспитанниками.</p> <p>■ Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.</p> <p>■ Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся.</p> <p>■ Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений.</p> <p>■ Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие</p>	<p>техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов.</p> <p>■ Наблюдение позволяет разучивать движений в целом. Непосредственное наблюдение за техникой плавания хороших спортсменов, а также знакомство с имитационными движениями, позволяют будущему пловцу лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент, а именно разучивать по частям движения рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.</p> <p>■ Приемы:</p> <p>■ -наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</p> <p>■ - наглядно-слуховые приемы (музыка);</p> <p>■ - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)</p>	<p>разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.</p> <p>■ Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире: - повторение упражнений без изменения и с изменениями;</p> <p>■ - проведение упражнений в игровой форме;</p> <p>■ - проведение упражнений в соревновательной форме.</p> <p>■ Соревновательный метод направлен на то, что любая деятельность осуществляется</p>
--	---	--



<p>объемные словесные методы и приемы инструктор (педагог) проводит на суше — до или после занятий в воде: оценка, подача команд, сигналов, распоряжение, словесная инструкция.</p>		<p>более эффективно и дает качественные результаты, если при этом у личности имеются сильные, яркие, глубокие мотивы, вызывающие желание действовать активно, настойчиво продвигаясь к намеченной цели. Позволяет отработать техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.</p>
<p>■ Методы развития физических качеств подразделяются на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);</li> <li>■ переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);</li> <li>■ повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);</li> <li>■ интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).</li> </ul> <p>■ Каждый метод может использоваться в плавании как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов.</p> <p>■ Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.</p> <p>■ Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Метод побуждения к сопереживанию, эмоциональной отзывчивости на прекрасное в окружающем мире.</li> <li>■ Метод эвристических и поисковых ситуаций.</li> </ul>		

## Виды форм организации детей при реализации основной области

Режимные моменты	Образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей
Индивидуальные	Групповые	Индивидуальные
Подгрупповые	Подгрупповые	Подгрупповые
Групповые	Индивидуальные	

<b>Формы организации детей при реализации области</b> <b>«Физическое развитие»</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Игровая беседа с элементами движений;</li> <li>✓ Интегративная деятельность;</li> <li>✓ Утренняя гимнастика;</li> <li>✓ Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера;</li> <li>✓ Игра;</li> <li>✓ Контрольно-диагностическая деятельность;</li> <li>✓ Физкультурное занятие;</li> <li>✓ Ситуативный разговор;</li> <li>✓ Спортивные и физкультурные досуги;</li> <li>✓ Спортивные состязания;</li> <li>✓ Проектная деятельность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Игровая беседа с элементами движений;</li> <li>✓ Интегративная деятельность;</li> <li>✓ Плавание;</li> <li>✓ Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера;</li> <li>✓ Игра;</li> <li>✓ Контрольно-диагностическая деятельность;</li> <li>✓ Физкультурное занятие;</li> <li>✓ Ситуативный разговор;</li> <li>✓ Спортивные и физкультурные досуги;</li> <li>✓ Спортивные состязания;</li> <li>✓ Проектная деятельность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Во всех видах самостоятельной деятельности детей;</li> <li>✓ Двигательная активность в течение дня;</li> <li>✓ Игра;</li> <li>✓ Самостоятельные спортивные игры и упражнения.</li> </ul>

6

### 2.3. Коррекционная работа

Ведущим компонентом в образовательном процессе с детьми, имеющим нарушения речи, является коррекционная работа. Планирование и содержательное наполнение коррекционного обучения реализуется в соответствии с Адаптированной программой МБДОУ №146

Целью данной Программы является построение системы работы в группах комбинированной и компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) в возрасте с 5 до 7 лет,

предусматривающей полную интеграцию действий всех специалистов дошкольной образовательной организации и родителей дошкольников. Комплексность педагогического воздействия направлена на выравнивание речевого и психофизического развития детей и обеспечение их всестороннего гармоничного развития, развития физических, духовно-нравственных, интеллектуальных и художественно-эстетических качеств дошкольников.

Главная идея Программы заключается в реализации общеобразовательных задач дошкольного образования с привлечением синхронного выравнивания речевого и психического развития детей с общим недоразвитием речи. Программа учитывает общность развития нормально развивающихся детей и детей с общим недоразвитием речи и основывается на онтогенетическом принципе, учитывая закономерности развития детской речи в норме.

Кроме того, Программа имеет в своей основе также следующие принципы:

- принцип индивидуализации, учета возможностей, особенностей развития и потребностей каждого ребенка;
- принцип признания каждого ребенка полноправным участником образовательного процесса;
- принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребенка;
- принцип интеграции усилий специалистов;
- принцип конкретности и доступности учебного материала, соответствия требований, методов, приемов и условия образования индивидуальным и возрастным особенностям детей;
- принцип систематичности и взаимосвязи учебного материала;
- принцип постепенности подачи учебного материала;
- принцип концентрического наращивания информации.

Выполнение коррекционных, развивающих и воспитательных задач, поставленных Программой, обеспечивается благодаря комплексному подходу и интеграции усилий специалистов педагогического и медицинского профилей и семей воспитанников.

Реализация принципа интеграции способствует более высоким темпам общего и речевого развития детей, более полному раскрытию творческого потенциала каждого ребенка, возможностей и способностей, заложенных в детях природой, и предусматривает совместную работу учителя-логопеда, педагога-психолога, музыкального руководителя, инструктора по физическому воспитанию, педагога дополнительного образования, воспитателей и родителей дошкольников.

Работой по образовательной области «Речевое развитие» -руководит учитель-логопед, а другие специалисты подключаются к работе и планируют

образовательную деятельность в соответствии с рекомендациями учителя-логопеда.

В группе компенсирующей направленности ДОУ коррекционное направление работы является приоритетным, так как целью его является выравнивание речевого и психофизического развития детей. Все педагоги следят за речью детей и закрепляют речевые навыки, сформированные учителем-логопедом.

Психолого-медико-педагогическое сопровождение – система профессиональной деятельности специалистов, направленной на создание социально – психологических условий для успешного развития каждого ребенка независимо от уровня его способностей и жизненного опыта, в конкретной социальной среде. Построение эффективной системы сопровождения позволит решать проблемы данной категории детей внутри образовательной среды учреждения, избежать необоснованной переадресации проблемы ребенка внешним службам, сократить число детей, направляемых в специальные образовательные учреждения.

Основной целью медико-педагогического сопровождения следует считать координацию деятельности всех субъектов образования по созданию условий для полноценного психического и личностного развития детей.

Основные области деятельности специалистов сопровождения детей с нарушением речи:

Специалисты сопровождения	Области сопровождения
Учитель-логопед	Логопедическая диагностика, коррекция нарушений развития и развитие речи, разработка рекомендаций другим специалистам по использованию приемов в работе с ребенком; педагогическая диагностика, разработка и уточнение индивидуальных образовательных маршрутов, обеспечение индивидуальных, подгрупповых и групповых занятий с детьми по коррекции речи
Воспитатель	Определение уровня развития разных видов деятельности ребенка, коммуникативной активности и культуры, уровня сформированности целенаправленной деятельности, навыков самообслуживания согласно возрастному "этапу", реализация рекомендаций психолога, учителя-логопед (организация режима развивающих и коррекционных игр).

Инструктор по физическому воспитанию	Реализация используемых программ с целью коррекции двигательных нарушений, ориентировки в макро- и микропространстве. Подбор индивидуальных упражнений для занятий с детьми, имеющими соматическую слабость, замедленное развитие локомоторных функций, отставание в развитии двигательной сферы, снижение ловкости и скорости выполнения упражнений, с учетом рекомендаций учителя-логопеда, педагога- психолога.
Инструктор ФИЗО (тренер по плаванию)	
Старший воспитатель	Перспективное планирование деятельности сопровождения, координация деятельности и взаимодействия специалистов, контроль за организацией работы специалистов коррекционного блока, анализ эффективности деятельности специалистов, организация и проведение, содержание документации, консультационного пункта. Основные направления работы с ребенком определяются всеми специалистами на медико-психолого-педагогическом консилиуме.
Старшая медицинская сестра	Организация медицинской диагностики. Организация и контроль антропометрии, проведение физиотерапевтических процедур, лечебной физкультуры и массажа с динамическим контролем. Обеспечение повседневного санитарно-гигиенического режима, ежедневный контроль за психическим и соматическим состоянием воспитанников. Контроль и анализ выполнения натуральных норм продуктов. Контроль за качеством поступающих продуктов

6

### Организация коррекционной работы

Блоки	Содержание
Коррекционно развивающие занятия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа учителя-логопеда (учителя-дефектолога) по совершенствованию всех сторон речи, коррекции слуха</li> <li>2. Работа музыкального руководителя по развитию темпо-ритмической организации. Логоритмические занятия.</li> <li>3. Работа руководителя по физ. воспитанию по развитию и коррекции общей моторики.</li> <li>4. Работа музыкального руководителя, ПДО по хореографии по развитию и коррекции общей моторики, слуха,</li> <li>5. Воспитательно-образовательная и коррекционная работа</li> </ol>

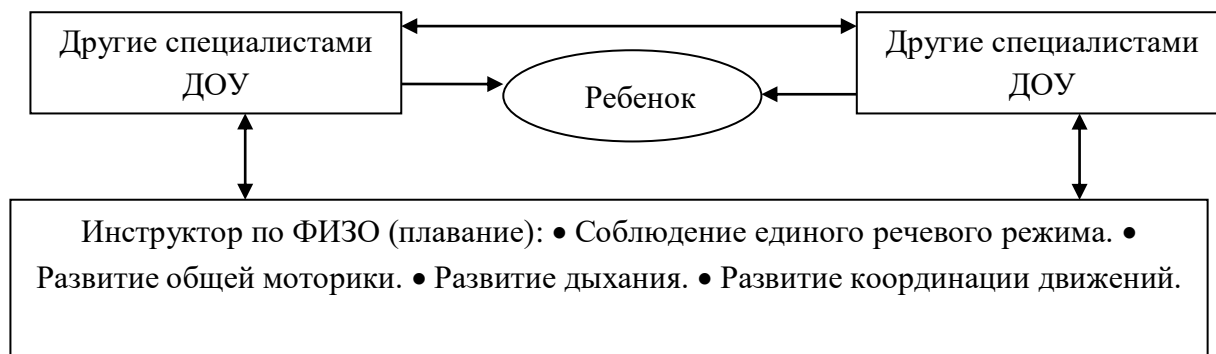
	воспитателя, ПДО
--	------------------

### Содержание коррекционной работы

Направление коррекционной работы	Содержание коррекционной работы
Укрепление соматического здоровья	Применение в коррекционной работе здоровьесберегающих технологий
Развитие общих произвольных движений	Совершенствование статической и динамической организации движений, скорости и плавности переключения с одного движения на другое
Развитие тонких дифференцированных движений кисти и пальцев рук	
Развитие мимической мускулатуры	Нормализация мышечного тонуса, формирование выразительной мимики
Формирование психологической базы речи	Развитие познавательных психических процессов: внимания, восприятия и памяти разной модальности, мышления, воображения
Индивидуальная помощь ребенку вне коррекционных занятий	Нормализация общего и речевого режима в группе детского сада, семье; проведение воспитателем и родителями индивидуальной работы по заданию дефектолога; реализация коррекционной составляющей деятельности всего педагогического коллектива ДОУ

7

### Обеспечение индивидуального сопровождения воспитанников



## 2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Содержание образовательных областей реализуется в различных видах деятельности для детей дошкольного возраста (от 2 до 7(8) лет).

Характеристика видов детской деятельности:

Культурные практики обеспечивают его активную и продуктивную образовательную деятельность. Культурные практики – разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребёнка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни.

Именно в этих практиках появляется и обогащается внутренний план действия, оформляется замысел, который становится артикулированным (словесно оформленным, осознанным), и осуществляется переход от изначальной процессуальности к результативности (воплощению артикулированного, оформленного замысла в определенном продукте - результате).

Каждая из культурных практик, особым образом моделируя реальность, по-своему «прорывает» первоначальную ситуационную связанность и процессуальность ребенка.

Так, сюжетная игра переводит внешнее действие во внутренний план «замысливания», но в максимальной степени сохраняет и провоцирует игровое отношение как процессуальное (вне результативности) отношение к миру. Сюжет игры - это, в конечном итоге, виртуальный мир возможных событий, который строится по прихоти играющих и не имеет результативного завершения.

■ Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, и пр. При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности.

■ Коммуникативная практика, осуществляемая на фоне игровой, продуктивной, познавательно-исследовательской деятельности, требует артикулирования (словесного оформления) замысла, его осознания и предъявления другим (в совместной игре и исследовании) и задает социальные критерии результативности (в совместной продуктивной деятельности). Коммуникативная деятельность направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности. В учебном плане она занимает отдельное место, но при этом коммуникативная деятельность включается во все

виды детской деятельности, в ней находит отражение опыт, приобретаемый детьми в других видах деятельности.

■ Музыкальная деятельность организуется в процессе занятий, которые проводятся педагогом в специально оборудованном помещении.

■ Двигательная деятельность считается как фактор развития человека. Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Двигательная деятельность формирует навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений. Плавание является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения, следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности в школе.

<p><b>Специфические задачи двигательной деятельности</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Накопление и обогащение двигательного опыта детей.</li> <li>■ Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> <li>■ Развитие физических качеств.</li> </ul>
<p><b>Виды образовательной деятельности</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Физкультурные занятия: плавание, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, учебно-тренирующего характера.</li> <li>■ Физкультурные минутки и динамические паузы.</li> <li>■ Соревнование.</li> <li>■ Гимнастика.</li> <li>■ Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования.</li> <li>■ Игры-имитации, хороводные игры.</li> <li>■ Народные подвижные игры.</li> <li>■ Спортивные упражнения.</li> <li>■ Разнообразная двигательная деятельность в физкультурном уголке.</li> <li>■ Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек.</li> </ul>

Для становления универсальных культурных умений у дошкольников, ведется работа над формированием особых культурных практик детской деятельности.



Культурные практики детской деятельности в системе дошкольного образования – это тип организации и самоорганизации детской деятельности ребенка, требующей и воспроизводящей определенный набор качеств на основе: правовых практик; практик свободы; практик культурной идентификации; практик целостности телесно-духовной организации детской деятельности; практик расширения возможностей детской деятельности. При организации работы с детьми на воле особо выделяется следующая практика:

Задачи культурной практики	Содержание культурной практики
<b>Практики целостности телесно-духовной организации</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Способствовать соблюдению элементарных правил здорового образа жизни.</li> <li>■ Формирование эмоциональной сознательной отзывчивости, способность опереживания.</li> <li>■ Развивать способность планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Овладение основными культурно-гигиеническими навыками, самостоятельное выполнение доступных возрасту гигиенических процедур, а так же соблюдение элементарных правил здорового образа жизни.</li> <li>■ Способность планировать познавательную исследовательскую деятельность на основе первичных ценностных представлений.</li> <li>■ Формирование умения обследовать предметы и явления с различных сторон, выявить зависимости. Умение работать по правилу и образцу. Проявление настойчивости и волевого усилия в поисках ответа на вопросы в процессе познавательно решать интеллектуальные задачи.</li> </ul>

Игровая деятельность дошкольников как культурная практика, представляя собой интегративное явление, обеспечивает удовлетворение актуальных запросов ребенка и общества за счет ориентации на потенциальные социальные возможности детей.

## 2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

<b>2-3 года</b>
<p>Приоритетной сферой проявления детской инициативы является самостоятельная исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира.</p>
<p><b>Для поддержки детской инициативы необходимо:</b></p>

- предоставлять детям самостоятельность во всём, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;
- не критиковать результаты деятельности ребёнка и его самого как личность;
- побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами;
- поддерживать интерес ребёнка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, чётко исполнять их и следить за их выполнением всеми детьми;
- взрослым эмоционально положительно настраиваться на день работы; переживать его как дар;
- радоваться совместности проживания этого дня с детьми. Избегать ситуаций спешки, поторапливания детей.

### 3-4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

**Для поддержки детской инициативы необходимо:**

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к

ребёнку, проявлять деликатность и тактичность.

#### 4-5 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;
- при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глазу на глаз, а не перед всей группой;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых.

#### 5-6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативноличностное общение с взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой деятельности детей по интересам.

#### 6-7(8) лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование и т. п. Рассказывать детям о трудностях,

которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;

- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;

- обращаться к детям с просьбой показать педагогу те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;

- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами; создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;

- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;

- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;

- организовывать концерты для выступления детей и взрослых.

## **2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов

По целевым установкам программы можно выделить направления взаимодействия с семьями воспитанников:

Сотрудничество педагога и родителей предполагает следующие подходы:

- Родители рассматриваются, как важный фактор в улучшении перспектив развития детей.

- Родители не только не мешают и не препятствуют работе педагога, а наоборот, могут способствовать быстрым успехам, могут овладеть новыми навыками, руководствуясь сильным желанием помочь своим детям.

- Родители имеют право на информированность и обращение к педагога детского сада за советами с тем, чтобы эффективнее влиять на развитие своих детей.

- Направления деятельности при взаимодействии с родителями:

- планомерное, активное распространение педагогических знаний среди родителей;

- практическая помощь семье в воспитании детей;

- организация пропаганды положительного опыта общественного и семейного воспитания;

- вовлечение родителей в планомерно – прогностическую, организационную, аналитико – оценочную деятельность детского дошкольного учреждения.

Формы работы с родителями: – информационные стенды (наглядная агитация); – папки – передвижки; – консультации; – буклеты; – памятки; – родительские собрания; – индивидуальные и групповые беседы; – анкетирование, тестирование, - открытые занятия.

## **2.7. Иные характеристики содержания Программы**

Педагогическая диагностика.

ФГОС прямо указывает, что целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. (Часть 2 статьи 11 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации») Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников (Часть 2 статьи 64 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Вместе с тем Стандарт оговаривает, что при реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- оптимизации работы с группой детей.

Специфичны для каждой возрастной группы важные проявления поведения ребёнка, на которые рекомендуется обратить внимание и которые показывают ход его развития.

Диагностика физического развития проводится медицинскими работниками и воспитателями/инструкторами по физической культуре в соответствии с возрастными нормативами и рекомендациями местных специалистов.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

- Контрольное тестирование детей ясельного возраста.

- Погружение головы в воду. Входить в воду свободно.

- Контрольное тестирование детей младшего возраста.

- Передвигаться по дну бассейна. Подныривание под гимнастическую палку. Пытаться доставать предметы со дна.

- Контрольное тестирование детей среднего возраста.

- Погружение головы в воду. Упражнения в паре «на буксире». Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. Лежать на воде вытянувшись в положении на груди. Упражнение «Крокодильчик».

- Контрольное тестирование детей старшего возраста:

Проплывание тоннеля. Подныривание под мост. Скольжение на груди с опорой о плавательную доску. Скольжение на спине с опорой о плавательную доску. Выполнение серии выдохов в воду. Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». Упражнение «Поплавок». Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.

- Контрольное тестирование детей подготовительной к школе группы:

Проплывание «под мостом» (несколько звеньев). Плавание на груди с работой рук, с работой ног. Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.

Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой. Упражнение

«Осьминожка» на длительность лежания. Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

Ежегодно так же в ДОУ проводится педагогическая диагностика по методике Верещагиной Н. В. (по основным направлениям развития воспитанников). Данный диагностический материал, направлен на оценку качества педагогического процесса в группах ДОУ. Предлагаемые параметры оценки общеприняты в психолого-педагогических исследованиях и подвергаются статистической обработке. Заполненные таблицы позволяют сделать качественный и количественный анализ развития конкретного ребенка и определить общегрупповую тенденцию развития детей, что регламентировано п. 3.2.2 ФГОС ДО.

.....

7

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально-технического обеспечения Программы**

Состояние материально-технической базы ДОУ позволяет реализовать программу обучения и воспитания, обеспечивает организацию жизни детей в детском саду и соответствует направлениям деятельности учреждения.

Объекты спорта предназначены для проведения физкультурных занятий, зарядок с детьми младшего, среднего и старшего возраста, развлечений, связанных

с двигательной активностью детей всех возрастных групп. В ДОУ к объектам спорта относятся: спортивный зал, плавательный бассейн, спортивная площадка.

Технические средства	1.Музыкальный центр. 2.Сушувары, фены
Учебно-наглядные пособия	1.Игрушки не тонущие и тонущие. 2. Маски(очки), надувной спасательный круг, спасательный нарукавники(жилет). 3. Атрибутика к упражнениям: обручи, мячи, плавательные доски, поплавок длинный шест (2—2,5 м) для поддержки и страховки и т..п. 4. Наглядность: иллюстрации с изображением одушевлённых и неодушевленных предметов для организации тематических познавательных бесед.
Оснащенность помещений	1.Раздевалка: Открытые кабинки. Полотенечные. 2.Душевая: Душ. Резиновые дорожки. 3. Чаша бассейна: Лестницы для подъема и спуска в воду. Резиновые дорожки.

Материально-технические условия по реализации образовательной программы соответствуют:

- 1) санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- 2) правилам пожарной безопасности;
- 3) требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом индивидуальными особенностями развития детей;
- 4) оснащённости помещений развивающей предметнопространственной средой;
- 5) требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно- методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Предметно-развивающая среда соответствует нескольким принципам ФГОС дошкольного образования и является: - доступной; - безопасной; - здоровьесберегающей; - эстетически привлекательной, что максимально способствует полноценному физическому, эстетическому, социально-эмоциональному и личностному развитию детей и позволяет обеспечить необходимые условия, позволяющее использовать разнообразие детской занятости и создает комфортное настроение, способствует эмоциональному благополучию детей.



Материально-техническое состояние Детского сада и территории соответствует действующим санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях, правилам пожарной безопасности, требованиям охраны труда.

### **3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Данная часть Программы (а именно III раздел), формируется участниками образовательных отношений, представлена в виде ссылок на соответствующую методическую литературу, позволяющую ознакомиться с содержанием выбранных участниками образовательных отношений парциальных программ, методик, форм организации образовательной работы (п.2.12. ФГОС ДО).

Содержание образовательных областей включает дополнительно парциальные программы и комплексные планы, по направлениям выбранные педагогами с учетом интересов детей, их семей и педагогов.

Методическое сопровождение реализации Программы соответствует профессиональным потребностям педагогических работников, специфике условий осуществления образовательного процесса.

Основные направления развития	Методическое обеспечение
Физическое развитие	Осокина Т. И. Программа «Обучение плаванию в детском саду». - М: Просвещение, 1991

8

### **3.3. Режим работы**

В муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении №146 «Детский сад комбинированного вида» функционирует 8 групп, из них Инструктор по ФИЗО занимается:

- 6 групп общеразвивающей направленности;
- 2 группы логопедические (с нарушением речи).

По наполняемости группы соответствуют требованиям СанПина.

Группы функционируют в режиме 12-ти часового пребывания детей, при 5-дневной рабочей неделе: с понедельника по пятницу, с 7.00 до 19.00 часов.

Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни.

Структура образовательного года Начало каждого учебного года – 1 сентября.

с 01.09. по 15.09 –диагностический периоды;

с 15.09. по 15.12 – образовательный период;

с 15.12. по 10.01 – каникулы;

с 10.01. по 15.05 – образовательный период;

с 15.05. по 31.05 – диагностический период;

с 01.06 по 31.08 – каникулы (летний оздоровительный период).

■ диагностический период – это своего рода «адаптационный» период, вовремя которого педагоги выявляют уровень и проблемы развития детей, а так же это время привыкания детей к среде (особенно младшего возраста);

■ образовательный период - проводят занятия образовательного цикла в соответствии с учебным планом, сетки занятий и требований СанПиНа;

■ каникулы - проводят занятия только эстетического - оздоровительного цикла (музыкальное, спортивное, изобразительного искусства).

Объем образовательной нагрузки (образовательная деятельность) является примерным, дозирование нагрузки – условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагога и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях Программы в пределах максимально допустимого объема образовательной нагрузки и требований к ней установленных действующими санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).

Ежедневный объём образовательной деятельности определяется расписанием (сетка занятий), которое ежегодно утверждается заведующим.

Объем самостоятельной деятельности как свободной деятельности воспитанников, в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется. Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

<b>Максимальное количество и продолжительность занятий в течение дня/ в неделю</b>			
Группы	количество в день/неделю	продолжительность занятий, мин.	объем нагрузки в день/в неделю
1ая младшая группа	1 половина дня	5-10 мин.	30 мин.

2ая младшая группа	1 половина дня	10-15 мин.	30 мин.
Средняя группа	1 половина дня	15-20 мин.	35 мин.
Старшая группа	1 половина дня 2/2	25 мин.	25/50мин.
Подготовительная к школе группа	1 половина дня 1/1 2 половина дня – 1/1	30 мин.	30/60 мин.
Минимальный перерыв между занятиями 10 мин.			

### **Взаимодействие педагогов, специалистов и воспитателей**

У каждого специалиста в ДОУ имеется свой график работы:

**Старший воспитатель** работает с 8.00-16.00, перерыв на обед с 12.00-13.00.

У **воспитателей**: первая смена: с 7.00 до 14.00, вторая смена: с 11.48 до 19.00., **инструктор ФИЗО** работает по циклограмме деятельности в соответствии с педагогической нагрузкой, , охватывая детей: общеразвивающих групп и детей логопедических группы.

### **Модель взаимодействия педагогов, специалистов и воспитателей**

<b>Линия взаимодействия</b>	<b>В чем проявляется сотрудничество</b>
<b>Инструктора ФИЗО – воспитатель</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Планирование работы с детьми;</li> <li>■ Обучение педагогов через открытый показ занятий;</li> <li>■ Совместное проведение: -праздники; -дни здоровья; -утренней гимнастики.</li> <li>■ Индивидуальная работа по совершенствованию и закреплению ОВД;</li> <li>■ Знакомство с задачами работы и результатами диагностики;</li> <li>■ Работа с родителями: <ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществление контроля за физическим развитием ребенка и состоянием его здоровья.</li> </ul> </li> <li>■ Консультирование: <ul style="list-style-type: none"> <li>-создание в группе условий для организации двигательной активности;</li> <li>-физическое развитие детей разного возраста;</li> <li>-использование нетрадиционного оборудования.</li> </ul> </li> <li>■ Формирование нравственно – волевых качеств детей, навыков здорового образа жизни.</li> </ul>
<b>Педагог-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Психодиагностика: <ul style="list-style-type: none"> <li>-комплексная диагностика развития детей на разных</li> </ul> </li> </ul>

<p><b>психолог – Специалисты - Воспитатели</b></p>	<p>возрастных этапах; -составление психолого-педагогических заключений; -участие в проектировании и реализации проектов предметно-развивающей среды; -участие в разработке и реализации коррекционно-развивающих программ работы с детьми или группами. -оказание помощи при затруднениях, связанных с особенностями развития детей и групп: -составление рекомендаций; -групповая коррекционно-развивающая работа.</p> <p>■ Психоконсультирование: -формирование психологической культуры и осведомленности (компетентности); -оказание помощи в планировании; -оказание психологической помощи; -информирование по вопросам развития детей; -помощи в обобщении психолого-педагогического опыта.</p> <p>■ Психопрофилактика: -построение педагогического процесса с учетом способностей и состояния здоровья детей.</p> <p>■ Обучение педагогов: -при внедрении инновационных технологий развития детей.</p> <p>■ Индивидуальная работа с детьми в процессе их адаптации к ДОУ;</p> <p>■ Сопровождение процесса адаптации вновь прибывших детей.</p>
<p><b>Старший воспитатель - Специалисты - Воспитатели</b></p>	<p>■ Направляет и контролирует работу воспитательского персонала; ■ Дает распоряжения по организованным вопросам; ■ Присутствует на занятиях.</p>
<p><b>Старшая медицинская сестра - воспитатель</b></p>	<p>■ Совместно с воспитателями обеспечивает сохранение и укрепление здоровья детей; ■ Контролирует питание и здоровья детей; ■ Следит за соблюдением санитарно – гигиенических норм в групповых комнатах.</p>

### 3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

**Общекультурные традиции** жизни детского сада рекомендуется реализовать в следующих формах:

- создавать условия для интересного и приятного общения со старшими и младшими детьми в детском саду;
- организовывать праздники-сюрпризы.

**Традиционными общими праздниками** являются:

- общегражданские праздники — Новый год, День защитника Отечества, Международный женский день.
- сезонные праздники на основе народных традиций и фольклорного материала: праздник Осени, Колядки, Масленица.
- Для детей старшего дошкольного возраста также предлагаются различные профессиональные праздники, международные праздники экологической направленности (Всемирный день воды, Международный день птиц и т. п.); международные праздники социальной направленности (Всемирный день улыбки, Всемирный день «спасибо» и т. п.) — по выбору педагогов.

#### **Культурно - досуговая деятельность**

Помощь воспитателям, специалистам в организации праздников ДОУ. Открытые занятия на воде «Праздник Нептуна», «В царстве рыб», и т.п.

### **3.5. Планирование образовательной деятельности**

Календарно-тематическое планирование позволяет выстроить и увидеть целостную картину воспитательно-образовательной работы с детьми, что особенно важно при тематическом планировании на неделю. Взаимодействие со всеми специалистами, родителями, социумом по одной тематике, насыщенность содержания работы с детьми разными видами детской деятельности позволяет более качественно решать образовательные задачи в каждом возрасте.

При планировании работы с детьми инструктор ФИЗО придерживается принципов тематического планирования работы.

месяц	неделя	Младший возраст	Планирование по темам недели (усложняя, по возрасту)
Сентябрь	1	Знакомство с группой	Игры в воде: «Маленькие и большие ножки», «Поймай шарик».

	2	Вот и лето прошло	Игры в воде: «Дождик»,
	3	Предметы вокруг нас. Игрушки	Игры в воде: «Мячики», « Кто больше соберет игрушек».
	4	Русские народные сказки	Игры в воде: «Лодочки плывут». Игры с игрушками.
Октябрь	1	Подарки осени. Грибы	Игры в воде: «Солнышко и дождик».
	2	Овощи. Огород	Игры в воде: « Сделаем дождик».
	3	Фрукты. Сад	Игры в воде: «Хоровод». Различные виды передвижений по дну бассейна с плавающими игрушками.
	4	Деревья. Лес	Игры в воде: «Поймай шарик». Свободное купание с непотопляемыми игрушками.
Ноябрь	1	Домашние животные и их детеныши	Игры в воде: «Карусели».
	2	Дикие животные и их детеныши	Игры в воде: «Найди свой домик».
	3	Рыбы	Игры в воде: «Щука».
	4	Птицы	Свободная игра с непотопляемыми игрушками.
Декабрь	1	Зимушка-зима	Передвижение в воде: -«ледокол»; - «цапли»; -«лодочки с веслами».
	2	Книги для детей. Снежные сказки	Игры в воде: «Маленькие и большие ножки».
	3	Наступает Новый год	Игры в воде: «У кого больше пузырей»,
	4	Новогодний праздник	Игры в воде: «Насос».
Январь	1	Каникулы	
	2	Подарки зимы. Зимние забавы	Упражнения на основании с водой (с поддержкой). Свободное купание.
	3	Человек. Части тела	Игры в воде: «Маленькие и большие ножки».
	4	Обувь. Одежда	Игры в воде: «Смелые ребята».
Февраль	1	Предметы вокруг нас. Мебель	Игры в воде: «Крокодилы». Игры в воде: «Найди себе пару».
	2	Инструменты	Игры в воде: «Брод».

			Ходьба с различными движениями рук.
	3	Мой папа. Защитники отечества	Игры в воде: «Поймай воду».
	4	Растения	Упражнения на открывания глаз в воде с выдохом в воду.
Март	1	Мама – лучшая на свете	Прыжки с лесенки ногами вниз.
	2	Весна. Подарки весны	Игры в воде: «Сердитая рыбка».
	3	Профессии	Учебные прыжки в воду.
	4	Сказки В. Сутеева	Игра «Смелые ребята». Свободное купание с непотопляемыми игрушками.
Апрель	1	Предметы вокруг нас. Посуда	Игра «Фонтан».
	2	Книги для детей. Сказки К. Чуковского. Добрый и злой	Игры в воде: «Лягушата», «Смелые ребята».
	3	Город. Транспорт	Игры в воде: «Мост». Свободное купание с непотопляемыми
	4	Насекомые и цветы.	Игры в воде: «Жучок - паучок», «Найди свой домик».
Май	1	Моя семья	Игры в воде: «Найди себе пару». Свободные передвижения в воде с непотопляемыми игрушками.
	2	Народная игрушка	Игры в воде: «Карусели».
	3	Пробуждение живой природы	Различные виды ходьбы: - «цапли»; -спиной вперед; -с вращением рук в различных направлениях.
	4	Что подарит нам лето?	Игры в воде: «Хоровод».

<b>м</b> <b>е</b> <b>с</b> <b>я</b> <b>ц</b>	<b>н</b> <b>е</b> <b>д</b> <b>е</b> <b>л</b> <b>я</b>	<b>Старший возраст</b> общеразвивающих групп	<b>Логопедическая группа</b> Старшая/ подготовительная	<b>Планирование по темам недели</b> (усложняя, по возрасту)
--	--	--	--	--

Сентябрь	1	Наша группа	Времена года. Лето.	Игры в воде: «Солнышко и дождик», «Долгое дыхание».
	2	Овощи	Времена года. Лето	Работа ног, как при плавании кролем на спине. Игры в воде: «Фонтан».
	3	Фрукты	Плоды	Упражнение «Звездочка» на груди и на спине.
	4	Грибы. Ягоды	Плоды	Игры в воде: «Винт». Произвольное плавание с игрушками
Октябрь	1	Откуда хлеб пришел?	Плоды.	Упражнение «Стрелочка» на груди и на спине. Игры в воде: «Торпеды».
	2	Осень. Палитра осеннего леса.	Времена года. Осень.	Игры в воде: «Маленькие и большие ножки».
	3	Насекомые	Человек.	Игры в воде: «Смелые ребята». Упражнение «Стрелочка» на груди и на спине.
	4	Дикие птицы.	Одежда. Обувь. Головные уборы	Игры в воде: «Найди свой домик». Упражнение учебные прыжки в воду.
Ноябрь	1	Домашние птицы	Одежда. Обувь. Головные уборы	Игры в воде: «Поплавок», Упражнение Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем
	2	Домашние животные	Животные и птицы..	Игры в воде: «Найди себе пару». Упражнение Прыжки в воду, «Звездочка» на спине
	3	Дикие животные	Животные и птицы.	Игры в воде: «Мельник на мельнице», «Медуза».
	4	Животные жарких стран. Животные Севера	Животные и птицы.	Игры в воде: «Поезд в туннель», «Охотники и утки».
Декабрь	1	Зимушка-зима	Игрушки..	Упражнение Плавание облегченным кролем на груди.
	2	Зимующие птицы	Игрушки.	Упражнение Плавание кролем на спине при помощи работы ног, с плавательной доской
	3	Игрушки.	Времена года.	Игры в воде: «Дельфины



		Старинные, современные, новогодние	Зима	на охоте».
	4	Новый год шагает по планете. Часы, календарь	Времена года. Зима	Игры в воде: «Торпеды». Упражнение Плавание кролем на спине при помощи работы ног.
Январь	1	Каникулы		
	2	Зимние забавы	Транспорт	Различные виды передвижений:- «лодочка»;-разгребая воду руками; -с одновременным вращением рук вперед и назад;
	3	Одежда, обувь, головные уборы	Транспорт	Игры в воде: «Насос». Упражнение Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдохом в воду, как при плавании облегченным кролем на груди.
	4	Человек. Части тела. Забота о здоровье	Профессии.	Игры в воде: «Найди свой домик».
Февраль	1	Профессии людей	Инструменты. Мебель.	Игры в воде: «Поезд в уннель».
	2	Инструменты	Праздники.	Игры в воде: «Усатый сом». Упражнение Прыжки в воду головой вперед из исходного положения: сидя на бортике.
	3	День защитника отечества	Семья.	Упражнение «Стрелочка» на груди и на спине.
	4	Семья. Части суток	Части суток.	Игры в воде: «Смелые ребята». Упражнение «Стрелочка» на груди и на спине.
Март	1	Мамин праздник	Стройка и дом.	Игры в воде: «Водное поло» по упрощенным правилам. Упражнение «Звездочка» на спине.
	2	Весна. Атмосферные явления	Бытовая техника.	Игры в воде: «Бегом за мячом», «Сердитая рыбка».
	3	Пробуждение природы. Растительный	Кухня.	Игры в воде: «Карусели»- 2 вариант, «Солнышко и дождик».

		мир весной		
	4	Животный мир весной	Времена года. Весна.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. Игры в воде: «Караси и карпы».
Апрель	1	Глобус и карта. Страны и народы на Земле	Космос.	Игры в воде: «Торпеды». Учебные прыжки в воду головой вперед из исходного положения: сидя на бортике
	2	Солнечная система. Космос	Страны и народы	Игры в воде: «Солнышко и дождик». Упражнение Многократные выдохи в воду.
	3	Россия – страна, в которой я живу. Кемерово – город, в котором я живу	Страны и народы	Упражнение Погружения под воду с головой. Игры в воде: «Зеркальце».
	4	Транспорт. Дорожные знаки и правила	Страны и народы	Различные виды передвижений. Игры в воде: «Поезд в туннель». Упражнение Многократные выдохи в воду.
Май	1	Дом. Мебель	Атмосферные явления	Свободное купание с игрушками. Упражнение «Звездочка» на груди и на спине.
	2	Бытовая техника	Насекомые	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Игры в воде: «Пятнашки с поплавком».
	3	Посуда. Продукты питания	Рыбы	Игры в воде: «Карусели», «Смелые ребята».
	4	Здравствуй, лето!/ Школьные принадлежности	Здравствуй, лето!	Игры в воде: «Солнышко и дождик». Произвольное плавание.

### Модель воспитательно-образовательного процесса

Направление развития ребенка	Модель организации образовательного процесса на занятии
Физическое развитие	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. Физические упражнения на суше.

	<p>Упражнения в воде. Отработка движений. Погружение, плавание. Игры в воде. Передвижение (ходьба) по дну бассейна Самостоятельная двигательная деятельность. Фитотерапия.</p>
Социально-личностное развитие	<p>Оценка эмоционального настроения группы с последующей коррекцией плана работы. Формирование навыков культуры общения. Подвижные игры. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.</p>
Познавательное развитие. Речевое развитие	<p>Беседы. Тема недели. Слушание музыки. Упражнения, отрабатывающие чувство ритма.</p>
Художественно-эстетическое развитие	<p>Предварительное слушание музыки. Индивидуальная работа. Подвижные игры с музыкой.</p>

### Содержание работы обучения плаванию

#### Учебный план первого года обучения (2-3года):

Задачи	Темы:	Количество часов
<p>1. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием; создать представление о плавании; познакомить детей со свойствами воды; обучить опусканию лица в воду; обучить различным видам передвижений в</p>	<p>1.1.Значения плавания и правила посещения бассейна. 1.2. Экскурсия по бассейну. Вход и выход из воды с помощью инструктора. 1.3. Самостоятельный вход и выход из воды. Ходьба по дну бассейна, держась руками за поручни. 1.4. Ходьба в парах. 1.5. Прыжки у опоры. 1.6. Плескание в воде. Набирание воды в ладони. Умывание.</p>	7

<p>воде; обучить самостоятельному входу и выходу из воды</p>	<p>1.7. Опускание плеч, носа и подбородка в воду у опоры. 1.8. Опускание лица в воду у опоры. Игры в воде («Дождик», «Поймай шарик», «Мячики», «Солнышко и дождик»)</p>	
<p>2.Обучить погружению под воду с головой без опоры, с задержкой дыхания; обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду</p>	<p>2.1. Опускание подбородка в воду у опоры / без опоры. 2.2. Различные виды передвижения в воде без опоры (руки за спину, руки за голову, руки вытянуты вверх («стрелочка»)). 2.3. Передвижения по дну бассейна, двигая носом / дуя на непотопляемую игрушку. 2.4. Опускание лица в воду у опоры / без опоры. 2.5. Погружение под воду с головой у опоры / без опоры с задержкой дыхания. 2.6. Выныривания из воды, погружаясь в воду с головой (у опоры / без опоры). 2.7. Передвижение по дну бассейна, опустив лицо в воду. 2.8. Ходьба в наклоне, руки вытянуты вперед, голова поднята / голова опущена. 2.9. Выпрыгивания вверх у опоры / без опоры, погружаясь с головой под воду (на месте, с передвижением вперед). Игры в воде («Карусели», «Пузырь», «Море волнуется», «Кораблики»)</p>	7
<p>3.Обучить однократному выдоху в воду; обучить открыванию глаз в воде; совершенствовать передвижение по дну бассейна, опустив лицо в воду, без опоры</p>	<p>3.1. Вращение прямых рук вперед / назад (одновременно) (на суше). 3.2. Попеременные вращения рук вперед и назад (на суше). 3.3. Отведение рук в стороны / назад / вверх / вниз (махом) (на суше). 3.4. Различные передвижения по дну бассейна (с вращением рук вперед / назад, с попеременным вращением рук). 3.5. Погружения под воду до плеч / подбородка / с головой (у опоры / без опоры). 3.6. Открывание глаз в воде. 3.7. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук.</p>	7

	<p>3.8. Выдох в воду у опоры / без опоры.</p> <p>3.9. Выполнение упражнения «Ледокол», на опуская лицо в воду / опустив лицо в воду.</p> <p>3.10. Выполнение упражнения на попадание воды в лицо (брызгать на лицо, умывание).</p> <p>Игры в воде («Лягушата», «Смелые ребята», «Насос», «Достань дно пару»).</p>	
<p>4.Обучить многократным выдохам в воду; обучить технике выполнения упражнений на основании с водой («поплавок», «звездочка на груди», «медуза») у опоры; способствовать формированию правильной осанки</p>	<p>4.1. Выполнения упражнений на формирование осанки (на суше).</p> <p>4.2. Вращение в различных направлениях (на суше).</p> <p>4.3. Передвижение в воде («ледокол», «цапли», «гусиный шаг», «лодочки с веслами», спиной вперед).</p> <p>4.4. Многократные выдохи в воду (2-3 раза) у опоры / без опоры.</p> <p>4.5. Упражнения на основании готовности принимать горизонтальное положение на спине в воде, у опоры (с поддержкой).</p> <p>4.6. Выполнения упражнения на основании с водой («поплавок», лежание на спине).</p> <p>Игры в воде («Поймай лодочку», «Оса», и др.).</p>	7
<p>5. Обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой)</p>	<p>5.1. Имитационные движения ногами, как при плавании способом кроль, сидя на бортике, ноги в воду.</p> <p>5.2. Имитационные движения ногами, как при плавании способом кроль, на груди и на спине, на задержке дыхания.</p> <p>5.3. Опираясь руками на дно бассейна / с поддержкой преподавателя / без опоры, принять горизонтальное положение.</p> <p>5.4. «Стрелочка» на спине / груди с поддержкой инструктора.</p> <p>5.5. «Стрелочка» на спине, держась ногами за поручень с поддержкой.</p> <p>Игры в воде («Крокодилы», «Брод» и др.).</p>	7
<b>Итого:</b>		<b>35</b>

**Учебный план второго года обучения (3-4 года):**

Задачи	Темы:	Коли
--------	-------	------

		Честв о часо в
<p>1. Продолжить вызывать у детей интерес к занятиям плаванием; создать представление о плавании; познакомить детей со свойствами воды; обучить опусканию лица в воду; обучить различным видам передвижений в воде; обучить самостоятельному входу и выходу из воды</p>	<p>1.1. Значения плавания и правила посещения бассейна. Экскурсия по бассейну. Вход и выход из воды с помощью инструктора. 1.2. Самостоятельный вход и выход из воды. Ходьба по дну бассейна, держась руками за поручни. Ходьба в парах. 1.3. Прыжки у опоры. 1.4. Плескание в воде. Набирание воды в ладони. Умывание. 1.5. Опускание плеч, носа и подбородка в воду у опоры. Опускание лица в воду у опоры.</p> <p>Игры в воде («Маленькие и большие ножки», «Волны на море», «Кто больше соберет игрушек», «Лодочки плывут», и др.).</p>	3
<p>2. Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры; обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой; способствовать развитию координационных способностей; способствовать формированию правильной осанки</p>	<p>2.1. Имитационные движения работы ног, как при плавании способом кроль (на суше). 2.2. Работа ног как при плавании кролем на груди, при задержке дыхания, у опоры (голова опущена в воду). 2.3. Различные виды передвижений в воде («цапли», «гигантские шаги», «лодочка», «звездочка» на груди и на спине, с вращением рук в различных направлениях).</p> <p>Игры в воде («У кого больше пузырей» и др.).</p>	8
<p>3. Обучить детей принимать горизонтальное положение в воде без опоры; обучить детей прыжкам в воду с лесенки</p>	<p>3.1. Различные виды вращений в плечевых суставах (на суше). 3.2. Лежание на спине, держась стопами за поручень, с поддержкой. 3.3. Лежание на спине, держась стопами за поручень, без поддержки (руки - вдоль туловища). 3.4. Прыжки с лесенки ногами вниз. 3.5. Различные виды передвижений («цапля»),</p>	8

	<p>спиной вперед с разноименным вращением рук назад, боком вперед, дую на лодочку, ведя носом лодочку).</p> <p>3.6. Работа ног кролем на груди у опоры.</p> <p>3.7. Лежание на спине, держась стопами за поручень с различным положением рук.</p> <p>3.8. Самостоятельное лежание на спине.</p> <p>Игры в воде («Рыбка сердится» и др.).</p>	
4. Обучить работе ног, как при плавании кролем (у опоры)	<p>4.1. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (на суше).</p> <p>4.2. Имитационные движения ногами, как при плавании способом кроль (на суше).</p> <p>4.3. Различные виды ходьбы (в парах, в кругу, спиной вперед, разгребая перед собой воду руками, в полуприсяду, с доской перед собой).</p> <p>4.4. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди у опоры (с поддержкой).</p> <p>4.5. Работа ног, как при плавании способом кроль с непотопляемой доской, опираясь на нее грудью.</p> <p>Игры в воде («Фонтан», «Кто быстрее», «Гонки шаров», «Водолазы», «Мост» и др.).</p>	8
5. Обучить выполнению скольжения на груди; способствовать развитию силы мышц спины и брюшного пресса	<p>5.1. Выполнение упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса (на суше).</p> <p>5.2. Скольжения на груди с различным положением рук.</p> <p>5.3. Лежание на груди с поддержкой.</p> <p>5.4. Скольжение на груди с шестом.</p> <p>Игры в воде</p>	8
<b>Итого:</b>		<b>35</b>

9

#### Учебный план третьего года обучения (4-5 лет):

Задачи	Темы:	Количество часов
1. Обучить самостоятельному лежанию на груди	<p>1.1. Горизонтальное лежание в воде на груди, у опоры.</p> <p>1.2. Горизонтальное лежание в воде на груди, с поддержкой.</p> <p>1.3. Горизонтальное лежание в воде на груди, держась за шест руками.</p>	4

	<p>1.4. Горизонтальное лежание в воде на груди с доской в руках.</p> <p>Игры в воде («Найди себе пару», «Насос», «Сердитая рыбка», «Жучок-паучок» и др.)</p>	
<p>2. Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде; способствовать развитию подвижности плечевых суставов</p>	<p>2.1. Горизонтальное лежание в воде на спине, с поддержкой.</p> <p>2.2. Горизонтальное лежание в воде на спине, держась за шест руками (под плечи положить плавательную доску).</p> <p>2.3. Различные виды вращений руками (на суше).</p> <p>2.4. Отведение рук в различных направлениях (на суше).</p> <p>2.5. Различные виды отведений рук с гимнастической палкой (на суше).</p> <p>Игры в воде («Смелые ребята», «Лодочки», «Водолазы», «Найди свой домик», «Шторм», «Мельник на мельнице» и др.)</p>	4
<p>3. Обучить скольжению в воде на груди и на спине; способствовать развитию силы мышц ног</p>	<p>3.1. Имитация работы ног, как при плавании способом кроль (на суше).</p> <p>3.2. Имитация работы ног, как при плавании способом кроль, сидя на бортике бассейна.</p> <p>3.3. Работа ног, как при плавании кролем на груди / спине, держась руками за поручень.</p> <p>3.4. Отталкивание от бортика на груди / спине.</p> <p>3.5. Скольжение на груди / спине.</p> <p>3.6. Работа ног, как при плавании кролем на груди у бортика.</p> <p>Игры в воде («Смелые ребята», «Карусели», «Маленькие и большие ножки», «Дельфины на охоте» и др.)</p>	4
<p>4. Обучить работе ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, с плавательной доской</p>	<p>4.1. Имитация работы ног, как при плавании способом кроль (на суше).</p> <p>4.2. Упор, сидя сзади на скамейке. Сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (на суше).</p> <p>4.3. Различные виды ходьбы с плавательной доской.</p> <p>4.4. Работа ног, как при плавании кролем на груди / спине, у опоры.</p> <p>4.5. Работа ног, как при плавании кролем на груди, держа доску перед собой в руках.</p>	4



	<p>4.6. Работа ног, как при плавании кролем на спине с плавательной доской (доску под голову и плечи).</p> <p>4.7. Имитация техники выполнения отталкивания от бортика (на суше).</p> <p>4.8. Отталкивания на груди / спине, с плавательной доской.</p> <p>4.9. Отталкивание с последующим скольжением на груди / спине, с доской.</p> <p>Игры в воде («Водолазы», «Насос», «Караси и щуки» и др.).</p>	
<p>5. Обучить прыжкам в воду головой из положения: сидя на бортике бассейна</p>	<p>5.1. Учебные прыжки ногами вниз.</p> <p>5.2. Прыжки в воду головой вперед с помощью инструктора из положения сидя на бортике бассейна.</p> <p>Игры в воде («Дельфины на охоте», «Мина», «Чья игрушка впереди», «Попади торпедой в цель» и др.)</p>	<b>3</b>
<p>6. Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем; обучить скольжению на груди с выдохом в воду</p>	<p>6.1. Вращение рук, выкруты (на суше).</p> <p>6.2. Скольжение на груди с выдохом в воду.</p> <p>6.3. Скольжение на груди / спине с плавательной доской или надувной игрушкой.</p> <p>6.4. Скольжение на груди / спине без опоры.</p> <p>6.5. Скольжение на груди с надувной игрушкой и с выдохом в воду.</p> <p>6.6. Работа ног, как при плавании на груди / спине, с надувной игрушкой или доской.</p> <p>6.7. Различные виды скольжений с выдохом в воду.</p> <p>6.8. Скольжение на груди / спине с работой ног кролем, без опоры</p> <p>6.9. Игры в воде («Фонтан», «Мины», «Торпеды», «Дельфины на охоте» и др.).</p>	<b>4</b>
<p>7. Обучить плаванию кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду (с поддержкой)</p>	<p>7.1. Лежа на скамейке лицом вниз, руки вперед имитация работы ног, как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду (на суше).</p> <p>7.2. Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика, на задержке дыхания.</p> <p>7.3. Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика, с выдохом в воду.</p> <p>7.4. Работа ног, как при плавании кролем на</p>	<b>4</b>

	<p>спине, у бортика / с плавательной доской.</p> <p>7.5. Различные виды скольжения с работой ног, как при плавании кролем.</p> <p>7.6. Скольжения на груди / спине с выдохом в воду.</p> <p>7.7. Плавание кролем на спине при помощи работы ног с надувной игрушкой у живота.</p> <p>Игры в воде («Смелые ребята», «Гигантские шаги», «Винт», «Кораблики» и др.).</p>	
8. Создать представление о технике плавания облегченным кролем на груди и на спине	<p>8.1. Вращение рук в различных направлениях - имитация работы рук, как при плавании облегченным кролем на груди (на суше).</p> <p>8.2. Плавание кролем на груди, работая одними ногами, с выдохом в воду, держась за плавательную доску у груди.</p> <p>8.3. Плавание облегченным кролем на груди, на задержке дыхания.</p> <p>8.4. Плавание облегченным кролем на спине.</p> <p>8.5. Ходьба в наклоне с работой рук, как при плавании облегченным кролем (голова над головой).</p> <p>Игры в воде («Салки», «Гигантские шаги», «Рыбка сердится», «Винт» и др.).</p>	4
9. Обучить работе рук, как при плавании облегченным кролем на груди и на спине	<p>9.1. Имитация работы рук, как при плавании облегченным кролем на груди / спине (на суше).</p> <p>9.2. Плавание облегченным кролем.</p> <p>Игры в воде («Общее дыхание», «Винт», «Найди свой домик», «Ледокол» и др.).</p>	4
<b>Итого:</b>		<b>35</b>

#### Учебный план четвертого года обучения (5-6 лет):

Задачи	Темы:	Количество часов
1. Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды	<p>1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре от бортика бассейна (на суше).</p> <p>1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от бортика бассейна (на суше).</p> <p>1.3. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди, без</p>	5

	<p>выноса рук из воды.</p> <p>1.4. Ходьба спиной вперед, с работой рук, как при плавании кролем на спине, без выноса рук из воды.</p> <p>1.5. Плавание кролем на спине без выноса рук из воды.</p> <p>Игры в воде («Торпеды», «Насос» и др.).</p>	
2. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды)	<p>2.1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя от бортика бассейна.</p> <p>2.2. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой.</p> <p>2.3. Плавание облегченным кролем на груди, на задержке дыхания.</p> <p>2.4. Работа ног, как при плавании кролем на груди, у неподвижной опоры.</p> <p>2.5. Плавание облегченным кролем на груди при помощи работы одних ног, без поддержки.</p> <p>Игры в воде («Караси и карпы», «Дельфины на прогулке», «Мельник на мельнице» и др.).</p>	<b>6</b>
3. Обучить технике плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду	<p>3.1. Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.</p> <p>3.2. Имитация согласования работы рук и дыхания, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>3.3. Работа ног, как при плавании кролем на груди с выдохом в воду, у неподвижной опоры.</p> <p>3.4. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду, с плавательной доской.</p> <p>3.5. Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду.</p> <p>Игры в воде («Дельфины на охоте», «Водолазы» и др.).</p>	<b>4</b>
4. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине	<p>4.1. Горизонтальное лежание на спине с работой рук, как при плавании облегченным кролем.</p> <p>4.2. Плавание кролем на спине без выноса рук из воды.</p> <p>4.3. Работа ног, как при плавании кролем на спине, у неподвижной опоры.</p> <p>4.4. Плавание облегченным кролем на спине.</p>	<b>4</b>

	Игры в воде («Поезд в туннель», «Усатый сом» и др.).	
5. Обучить работе рук как при плавании способом кроль на груди и на спине	<p>5.1. Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди (на суше).</p> <p>5.2. Работа рук, как при плавании кролем на груди, стоя на дне бассейна, подбородок у поверхности воды.</p> <p>5.3. Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте.</p> <p>5.4. Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, в ходьбе, на задержке дыхания, голова опущена в воду.</p> <p>5.5. Ходьба с имитацией рук, как при плавании способом кроль на груди / спине.</p> <p>5.6. Скольжения с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине (без вдоха), одна рука опирается на доску.</p> <p>5.7. Скольжения с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине (без вдоха), без опоры на доску.</p> <p>Игры в воде («Морской бой», «Найди себе пару», «Торпеды» и др.).</p>	4
6. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры	<p>6.1. Имитация согласования работы рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине (на суше).</p> <p>6.2. Вращения рук в согласовании с ходьбой на месте (на суше).</p> <p>6.3. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании кролем на груди.</p> <p>6.4. Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась одной рукой за бортик, вторая – вдоль туловища (без вдоха).</p> <p>6.5. Одна рука держится за поручень, вторая – работает, как при плавании кролем на груди, ноги стоят на дне бассейна.</p> <p>6.6. Одна рука держится за поручень, вторая – работает, как при плавании кролем на груди, с работой ног (на задержке дыхания).</p> <p>6.7. Согласование работы одной руки с работой ног, как при плавании кролем на груди, другой рукой держась за бортик бассейна.</p>	6

	<p>6.8. Плавание кролем на спине с работой рук и ног.</p> <p>6.9. Плавание облегченным кролем на груди в полной координации.</p> <p>Игры в воде («Водное поло», «Сердитая рыбка» и др.).</p>	
7. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении	<p>7.1 Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>7.2. Скольжения с работой рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>7.3. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>Игры в воде («Чай, чай, выручай», «Зеркальце», «Невод», «Пятнашки с поплавком» и др.)</p>	<b>6</b>
<b>Итого:</b>		<b>35</b>

#### Учебный план пятого года обучения (6-7(8) лет):

<b>Задачи</b>	<b>Темы:</b>	<b>Количество часов</b>
1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания)	<p>1.1. Горизонтальное лежание на груди / спине, без поддержки.</p> <p>1.2. Скольжения на груди / спине с работой ног.</p> <p>1.3. Плавание облегченным кролем на груди, с работой рук и ног на задержке дыхания.</p> <p>1.4. Плавание облегченным кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).</p> <p>Игры в воде («Дельфины на охоте», «Поезд в туннель» и др.).</p>	<b>7</b>
2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине	<p>2.1. Работа ног, как при плавании способом кроль на спине, у опоры,</p> <p>2.2. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, руки –вдоль туловища.</p> <p>2.3. Горизонтальное лежание на спине, без опоры.</p> <p>2.4. Горизонтальное лежание на спине с работой рук, как при плавании облегченным кролем.</p> <p>2.5. Горизонтальное лежание на спине с работой рук и ног, как при плавании облегченным кролем.</p> <p>2.6. Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.</p>	<b>7</b>

	<p>2.7. Плавание облегченным кролем на спине без выноса рук.</p> <p>2.8. Плавание облегченным кролем на спине.</p> <p>Игры в воде («Жучок-паучок», «Дельфины на прогулке» и др.).</p>	
<p>3. Обучить работе рук как при плавании способом кроль на груди и на спине</p>	<p>3.1. Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди (на суше).</p> <p>3.2. Работа рук, как при плавании кролем на груди, стоя на дне бассейна, подбородок у поверхности воды.</p> <p>3.3. Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте.</p> <p>3.4. Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, в ходьбе, на задержке дыхания, голова опущена в воду.</p> <p>3.5. Ходьба с имитацией рук, как при плавании способом кроль на груди / спине.</p> <p>3.6. Скольжения с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине (без вдоха), одна рука опирается на доску.</p> <p>3.7. Скольжения с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине (без вдоха), без опоры на доску.</p> <p>Игры в воде («Морской бой», «Найди себе пару», «Торпеды» и др.).</p>	7
<p>4. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине</p>	<p>4.1. Имитация согласования работы рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине (на суше).</p> <p>4.2. Вращения рук в согласовании с ходьбой на месте (на суше).</p> <p>4.3. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании кролем на груди.</p> <p>4.4. Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась одной рукой за бортик, вторая – вдоль туловища (без вдоха).</p> <p>4.5. Одна рука держится за поручень, вторая – работает, как при плавании кролем на груди, ноги стоят на дне бассейна.</p> <p>4.6. Одна рука держится за поручень, вторая – работает, как при плавании кролем на груди, с работой ног (на задержке дыхания).</p>	7

	<p>4.7. Согласование работы одной руки с работой ног, как при плавании кролем на груди, другой рукой держась за бортик бассейна.</p> <p>4.8. Плавание кролем на спине с работой рук и ног.</p> <p>4.9. Плавание облегченным кролем на груди в полной координации.</p> <p>Игры в воде («Водное поло», «Сердитая рыбка» и др.).</p>	
5. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении	<p>5.1. Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>5.2. Скольжения с работой рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>5.3. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>Игры в воде («Чай, чай, выручай», «Зеркальце», «Невод», «Пятнашки с поплавком» и др.)</p>	<b>7</b>
<b>Итого:</b>		<b>35</b>

Темы объединяются инструктором ФИЗО в занятие по собственному усмотрению, в зависимости от возможностей и подготовленности детей. Игры предлагаются, как примерный список, используются так же по усмотрению.

**Все остальные разработки педагога дополнительного образования являются приложением к Программе**

Краткая презентация рабочей программы:

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы: - непосредственно образовательную деятельность по плаванию; - развлечения, праздники на воде;

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

1

### Список литературы

1. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, быстроту, выносливость: пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96с.
2. Воронова Е.К. Программа обучения детей Плаванию в детском саду / Е.К. Воронова. -СПб.:Детство – Пресс,2010. –80с.
3. Галицина, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении - М: Просвещение, 2005. – 203с.
4. Горбунов, В. В. Вода дарит здоровье / В. В. Горбунов. – М.: Сов.спорт, 1990. – 31 с.
5. Зацепина М. Б., Антонова ТВ. Праздники и развлечения в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010
6. Козлов, А.В. Плавание: Учебная программа - М.:Просвещение, 1993.- 188с.



7. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.
8. Осокина, Т.И. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.И. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
9. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2014.
10. Петрова, Н.Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
11. Рыбак, М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками - М.: ТЦ Сфера, 2012. – 244с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Рекомендации по проведению занятий Для младших групп детского сада (2-4 года)

Сентябрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
На суше: 1. Теоретические сведения на тему: «Значения плавания и правила посещения бассейна». 2. Экскурсия по бассейну. Контрастный душ. В воде. 1. Вход в воду с помощью инструктора.	Контрастный душ. На воде: 1. Самостоятельный вход в воду. 2. Ходьба у опоры. 3. Прыжки у опоры. 4. Ходьба по кругу. 5. Опускание плеч и подбородка в воду. 6. Умывание. 7. Игры: «Маленькие и	Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды ходьбы по дну бассейна. 2. Различные виды прыжков. Игра «Мячики». 4. Умывание лица. 5. Опускание лица в воду. 6. Открывание глаз в	Контрастный душ. В воде: 1. Вход в воду. 2. Умывание лица. 3. Игра «Морской бой» 4. Опускание лица в воду. 5. Опускание плеч, носа и подбородка в воду у опоры. 6. Ходьба в парах. 7. Игра «Лодочки

<p>2. Ходьба по дну бассейна, держась руками за поручни.</p> <p>3. Прыжки у опоры.</p> <p>4. Ударять ладонями по воде, делая брызги.</p> <p>5. Опускание плеч в воду.</p> <p>6. Набрать воду в ладони, поливать игрушки, затем себя.</p> <p>7. Игры: «Дождик», «Поймай шарик».</p> <p>8. Выход из воды с помощью инструктора.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>большие ножки», «Поймай шарик».</p> <p>8. Самостоятельный выход из воды.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>воде.</p> <p>7. Игра « Кто больше соберет игрушек».</p> <p>8. Игра «Солнышко и дождик»</p> <p>9. Выход из воды.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>плывут».</p> <p>8. Игры с игрушками.</p> <p>9. Выход из воды.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>
<p>Контрастный душ.</p> <p>1. Закаливающие процедуры.</p> <p>2. Различные виды перемещений по дну бассейна.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Упражнения на попадание воды в лицо.</p> <p>2. Различные перемещения по дну бассейна.</p> <p>3. Игры: « Мячики», «Солнышко и дождик».</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Игра «Волны на море».</p> <p>2. Игра « Сделаем дождик».</p> <p>3. Различные передвижений по дну бассейна с игрушками.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Умывание лица.</p> <p>2. Игры: «Сделаем дождик», «Волны на море».</p> <p>3. Различные виды передвижений по дну бассейна с плавающими игрушками.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Умывание лица.</p> <p>2. Игры « Море волнуется», «Поймай шарик».</p> <p>3. Свободное купание с непотопляемыми игрушками.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>
Октябрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>В воде:</p> <p>1. Опускание под воду до подбородка у опоры.</p> <p>2. То же же, без опоры.</p> <p>3. Различные виды передвижений, без опоры.</p> <p>4. Игра «Карусели».</p> <p>5. Ходьба по дну бассейна, двигая носом непотопляемую игрушку.</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Погружение под воду с головой у опоры с задержкой дыхания.</p> <p>2. То же, без опоры.</p> <p>3. Ходьба по дну бассейна, продвигая носом вперед непотопляемую игрушку.</p> <p>4. Игра «Кораблики».</p> <p>5. Передвижение по дну бассейна,</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Умывание лица водой.</p> <p>2. Различные виды ходьбы: -руки за спину; -руки за голову; -руки вытянуты вверх «стрелочка»</p> <p>3. Выныривания из воды, погружаясь в воду с головой, у опоры.</p> <p>4. То же, без опоры.</p> <p>5. Игра «Мячики».</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Опускание лица в воду у опоры.</p> <p>2. То же без опоры.</p> <p>3. Игра «Жучок-паучок».</p> <p>4. Различные виды ходьбы по кругу.</p> <p>5. Игра «Щука».</p> <p>6. Выпрыгивания вверх у опоры, погружаясь с головой под воду.</p> <p>7. То же, без опоры:</p>

6. То же, но дуть на игрушку. 7. Игра «Пузырь». Контрастный душ. Фитотерапия.	опустив лицо в воду. 6. Игра «Найди свой домик». 7. Игра «Поймай воду». Контрастный душ. Фитотерапия.	6. Ходьба в наклоне, руки вытянуты вперед, голова поднята. 7. То же, с опущенной головой. 8. Игра «Жучок-паучок». Контрастный душ. Фитотерапия.	-на месте; -с передвижением вперед. 8. Свободная игра с непотопляемыми игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.
Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Упражнение на попадание воды в лицо. 2. Игра «Море волнуется». 3. Прыжки у опоры. 3. Свободные передвижения по дну бассейна с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Опускание лица в воду. 2. Игра «солнышко и дождик». 3. Игра «маленькие и большие маги». 4. Свободная игра с непотопляемыми игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Игра «Солнышко и дождик». 2. Игра «Хоровод». 3. Игра «Мячики». 4. Свободная игра с непотопляемыми игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Самостоятельная игра с непотопляемыми игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.

Ноябрь

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
На суше: 1. Вращение прямых рук вперед (одновременно) 2. То же, назад. 3. Попеременные вращения рук вперед и назад. Контрастный душ. В воде: 1. Умывание. 2. Опускание лица в воду. 3. Упражнения на открывание глаз в воде. 4. Различные виды ходьбы по дну бассейна: -с вращением рук вперед; -то же, назад; -с попеременным вращением рук. 5. Игра «Лягушата».	На суше: Различные виды вращений руками вперед и назад. Контрастный душ. В воде: 1. Опускание лица в воду. 2. Погружение под воду с головой, без поддержки. 3. Передвижения по дну бассейна вперед и назад с вращениями рук. 4. Игра «Смелые ребята». 5. Игра «Найди свой домик». 6. Выдохи в воду. 7. Свободное купание с игрушками. Контрастный душ.	Контрастный душ. В воде: 1. Упражнение «Ледокол», не опуская лицо в воду. 2. То же, опустив лицо в воду. 3. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук. 4. Выдохи в воду. 5. Игра «Насос». 6. Игра «Достань дно пару». 7. Игра «Найди себе пару». Контрастный душ. Фитотерапия.	На суше: 1. Вращения рук вперед и назад: -попеременно; -одновременно; 2. Отведение рук в стороны. 3. Отведение рук назад вверх — и вниз(махом). Контрастный душ. В воде: 1. Погружения под воду: -до плеч; -до подбородка; -с головой. 2. Открывание глаз в воде. 3. Игра «Достань игрушку». 4. Различные виды ходьбы с вращением и отведением рук. 5. Игра «Найди свой домик». 6. Свободные перемещения в воде.

6.Свободные перемещения с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия	Фитотерапия.		Контрастный душ. Фитотерапия.
Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1 .Погружение под воду с головой. 2.Игра «жучок-паучок». 3.Игра «Карусели». 4.Свободное купание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1 .Упражнения на открывание глаз в воде. 2.Игра «Лягушата». 3.Ходьба по дну бассейна, двигая носом непотопляемую игрушку. 4. то же, дую на игрушку. 5.Свободное купание с игрушками. Контрастный душ.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1 .Упражнения на попадание воды в лицо; - брызгать на лицо; - «умывание». 2. Выдохи в воду, у опоры. 3.Выдохи в воду, без опоры. 4. Игра « Пройдем под мостом». 5. Игра «Бегом за мячом» 6. Свободное плавание.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1 .Передвижение в парах. 2.Ходьба по кругу. 3.Игра «Карусели». 4.Игра «Жучок-паучок». 5.Свободное передвижение и воде с непотопляемыми игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.
Декабрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Контрастный душ. В воде: 1 .Умывание. 2.Погружение под воду с головой без поддержки. 3.Игра «Жучок-паучок». 4.Передвижение в воде: -«ледокол»; -«цапли»; -«лодочки с веслами»; -спиной вперед. 5.Выполнение многократных выдохов в воду (2-3 раза), у опоры. 6.Игра «Достань игрушку». 7.Игра «Поймай лодочку». 8.Игра «Поймай шарик».	Контрастный душ. В воде: 1.Погружение под воду -до плеч; -до подбородка; -с головой. 2.Выдох в воду, без поддержки. 3.Многократные выдохи и в воде с поддержкой. 4.То же, без поддержки. 5.Разлтчные виды передвижений: -спиной вперед; -ведя носом игрушку; -дую на игрушку. 6.Игра «Маленькие и большие ножки». 7.Игра «Волны на море». 8.Свободное	На суше: 1.Упражнения на формирование осанки. 2.Вращение в различных направлениях. Контрастный душ. В воде: 1 .Погружения под воду. 2.Выходи в воду. 3.Игра «У кого больше пузырей», 4.Упражнение на основании готовности принимать горизонтальное положение на спине в воде, у опоры (с поддержкой). 5.Игра «Солнышко и дождик». 6.Игра «Найди себе пару». 7.Упражнения на	Контрастный душ. В воде: 1 .Многократные выдохи в воду. 2.Игра «Насос». 3.Различные виды ходьбы в воде: -«цапли»; -«лодочка»; -«гусиный шаг»; -спиной вперед. 4.Упражнения на основание с водой (с поддержкой): -«поплавок»; -лежание на спине. 5.Игра «Лягушата». 6.Игра «Кто быстрее спрячется». 7.Игра «Юла». 8.Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.

9.Игра «Маленькие и большие ножки». Контрастный душ. Фитотерапия.	купание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	открывание глаз в воде. Контрастный душ. Фитотерапия.	
Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Выдохи в воду у опоры (2-3 раза подряд). 2.Игра «Насос». 3.Игра «Достань игрушку». 4.Игра «Карусели». 5.Свободные передвижения в воде с непотопляемыми игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. 1 .Многочисленные выдохи в воду у опоры. 2.Игра «Лягушата», 3.Игра «Поймай воду». 4.Игра «Найди себе пару». 5. Свободное купание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. 1 .Различные виды передвижений в воде. 2.Игра «Оса». 3.Игра «Смелые ребята». 4.Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1 .Упражнение на открывание глаз в воде (без опоры). 2.Погружение под воду. 3.Игра «Жучок-паучок». 4. Упражнения на основании с водой (с поддержкой). 5. Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.
Январь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Рождественские каникулы, профилактические работы	Рождественские каникулы, профилактические работы	Контрастный душ. В воде: 1.Многочисленные выдохи в воду. 2.Игра «Насос». 3.Упражнения на основании в воде: -«поплавок»; -«медуза»; -«звездочка на груди и на спине». 4.Игра «Маленькие и большие ножки». 5.Игра Карусели». 6.Игра «У кого больше пузырей». 7.Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.	На суше: Имитационные движения работы ног, как при плавании способом кроль. Контрастный душ. В воде: 1.Различные виды перемещений в воде. 2. Игра «Карусели». 3.Выдохи в воде. 4. Игра «Лягушата». 5.Работа ног, как при плавании кролем на груди, при задержке дыхания, у опоры. 6.То же, голова опущена в воду. 7. «Найди себе пару». 8. Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.
Рождественские каникулы, профилактические	Рождественские каникулы, профилактические	Закаливающие процедуры. Контрастный душ.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры.

работы	работы	В воде: 1.Различные виды передвижений в воде:-«цапли»; -«гигантские шаги»; -«лодочка»; -с вращением рук в различных направлениях. 2.Упражнения на основание вводе: -«поплавок»; -«медуза»; -«звездочка». 3.Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.	В воде: 1.Упражнения на открывание глаз в воде у неподвижной опоры. 2.Игра «Смелые ребята». 3.Работа ног, как при плавании кролем на груди, при задержке дыхания, у опоры. 4.Игра «Найди себе пару». 5.Свободное купание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.
Февраль			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
На суше: Отведение рук в различные направления. Контрастный душ. В воде: 1. Имитационные движения ногами, как при плавании способом кроль, сидя на бортике, ноги в воде. 2. То же, держась руками за поручень, на груди и на спине, на задержке дыхания. 3. Опираясь руками на дно бассейна, принять горизонтальное положение. 4. То же, с поддержкой преподавателя, без опоры. 5. Игра «Крокодилы». 6. Игра «Найди себе пару». 7. Свободное плавание. Контрастный душ. Фитотерапия.	На суше: Вращение рук в различных направлениях. Контрастный душ. В воде: 1. Многократные выдохи в воду. 2. Открывание глаз в воде. 3. Игра «Брод». 4.« Крокодилы» с работой ног кролем. 5. Ходьба с различными движениями рук. 6. «Стрелочка» на спине, с поддержкой инструктора. 7. То же, на груди. 8. Игра « Лягушата» 9. Свободное передвижения в воде с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды ходьбы и бега в воде. 2. Выдохи в воду. 3. Игра « Насос». 4.« Стрелочка» на груди и на спине, с поддержкой преподавателя. 5.« Крокодилы» с работой ног, как при плавании кролем. 6. Игра « Поймай воду». 7. Игра «Лягушата». 8. Игра « Брод». 9. Свободное купание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	На суше: 1. Имитационные движения ногами, как при плавании способом кроль на спине. Контрастный душ. В воде: 1. Многократные выдохи в воду. 2. Упражнения на открывания глаз в воде с выдохом в воду. 3.Игра « Маленькие и большие ножки». 4. Различные виды передвижений: - «Ледокол»; - «Цапли»; - «Лодочки с веслами». 5. «Стрелочка» на спине, с поддержкой. 6. Работа ног, как при плавании способом кроль на спине, с поддержкой. 7. Игра «Насос». 8. Игра « Найди себе пару» Контрастный душ. Фитотерапия.
Контрастный душ.	Контрастный душ.	Контрастный душ.	Контрастный душ.

<p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Открывание глаз в воде.</li> <li>2. Многократные выдохи в воду.</li> <li>3. Игра «Крокодилы».</li> <li>4. Игра « Маленькие и большие ножки».</li> <li>5. Свободное купание с игрушками.</li> </ol> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2. Различные виды ходьбы и бега в воде.</li> <li>3. Игра «Карусели».</li> <li>4. Игра «Мячики».</li> <li>5. Свободное купание с игрушками.</li> </ol> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> </ol> <p>Различные виды передвижений в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Игра «Поймай воду».</li> <li>3. Свободное купание.</li> </ol> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Многократные выдохи в воду с открыванием глаз в воде.</li> <li>2. «Стрелочка» на спине, держась ногами за поручень, с поддержкой.</li> <li>3. Игра «Поезд в туннель».</li> <li>4. «Звездочка» на груди и спине, с поддержкой.</li> </ol> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>
Март			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2. Различные виды передвижений.</li> <li>3. Игра «Карусели».</li> <li>4. Управления на основании в воде: - «звездочка» на груди и на спине с поддержкой; -«поплавок»; -«медуза».</li> <li>5. Лежание на спине, держась стопами за поручень, с поддержкой.</li> <li>6. То же, но без поддержки, руки - вдоль туловища.</li> <li>7. Игра «Найди себе пару».</li> <li>8. Прыжки с лесенки ногами вниз.</li> </ol> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>На суше:</p> <p>Различные виды вращений в плечевых суставах.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Многократные выдохи в воду.</li> <li>2. Попеременные движения ногами, как при плавании способом кроль на груди, у опоры.</li> <li>3. Управления на освоение в воде.</li> <li>4. Различные виды передвижений с вращением рук.</li> <li>5. Игра «Найди свой домик».</li> <li>6. Игра «Сердитая рыбка».</li> </ol> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2. Различные виды передвижений: -«цапли»; -спиной вперед с разноименным вращением рук назад; -бокком вперед; -дуя на лодочку; -ведя носом лодочку;</li> <li>3. Работа ног «кролем» на груди у опоры.</li> <li>4. Лежание на спине, держась стопами за поручень с различным положением рук.</li> <li>5. Самостоятельно лежание на спине.</li> <li>6. «Звездочка» на груди.</li> <li>7. Игра «Рыбка сердится».</li> <li>8. Учебные прыжки в воду.</li> </ol> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>На суше:</p> <p>Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды передвижений.</li> <li>2. Выдохи в воду.</li> <li>3. Работа ног, как при плавании «кролем» на груди у опоры.</li> <li>4. То же, с досочкой.</li> <li>5. «Стрелочка» на спине, держась стопами за поручень.</li> <li>6. Самостоятельное лежание на спине.</li> <li>7. Игра «Смелые ребята».</li> </ol> <p>Свободное купание с непотопляемыми игрушками.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>
<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2. Игра «Хоровод».</li> <li>3. Упражнения на</li> </ol>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды передвижений.</li> <li>3. Упражнения на</li> </ol>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2. Погружения под воду:</li> </ol>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды передвижений.</li> <li>2. Погружения под</li> </ol>

<p>освоение в воде. 4.Прыжки в воду. 5.Свободное купание с непотопляемыми игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>освоение в воде. 3. «Стрелочка» на груди и на спине, у опоры. 4.Игра «Принеси мяч». 5.Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>-до плеч; -до подбородка; -с головой. 3.Игра «Достань игрушку». 4.Работа ног кролем на груди, у опоры. 5.Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия,</p>	<p>воду с открыванием на груди и на спине сразличным положением рук. 4.Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
Апрель			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>На суше: Работа ног, как при плавании способом кроль на груди. Контрастный душ. В воде: 1. Неоднократные выдохи в воду. 2. Различные виды ходьбы: - в парах; - в кругу; - спиной вперед. 3. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с поддержкой) 4. Игра «Фонтан». 5. Упражнения на освоение с водой: -«Медуза»; - «Поплавок»; - «Звездочка» на груди. 6. Игра «Кто быстрее». 7. Игра «Гонки шаров». Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Имитация движения ногами, как при плавании способом кроль. Контрастный душ. В воде: 1. Выдохи в воду. 2. Различные виды передвижений. 3. Упражнения на совершенствование навыка горизонтального лежания на воде (на груди и на спине) с различным положением рук ( у опоры). 4. Прыжки в воду ногами вниз. 5. Игра «Водолазы». 6. Игра «Пройти под мостом». Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Имитационные движения ногами, как при плавании способом кроль. Контрастный душ. В воде: 1.Выдохи в воду. 2.Различные виды ходьбы: - разгребая перед собой воду руками; - в полуприседе; - с доской перед собой. 3.Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, у опоры. 4.То же, с непотопляемой доской, опираясь грудью на доску. 5.Игра «Морской бой». 6.«Звездочка» на груди. 7.Прыжки в воду с лесенки. 8.Игра «Смелые ребята». Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Имитационные движения ногами, как при плавании способом кроль. Контрастный душ. В воде: 1.Различные виды ходьбы: - с одновременным вращением рук вперед; - то же, назад; - с различным положением рук. 2.Выдохи в воду. 3.Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, у неподвижной опоры. 4.То же, опираясь грудью на доску. 5.Игра «Жучок - паучок». 6. Игра « Найди свой домик». 7. Игра « Найди себе пару». Контрастный душ. Фитотерапия</p>
<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Игра «Маленькие и большие ножки». 2. Различные виды ходьбы:</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Различные виды ходьбы: - одновременно вращениями рук вперед и назад; -«лодочка»</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Выдохи в воду с открыванием глаз в воде. 2.Упражнения на освоение в воде:</p>	<p>Закаливающие процедуры. В воде: 1.Выдохи в воду. 2.Погружение под воду с головой, с открыванием глаз. 3.Игра «Смелые ребята». 4. Игра «Мост».</p>



<p>- «Цапли»;</p> <p>- в полуприседе спиной вперед.</p> <p>3. «Звездочка» на груди и на спине,,</p> <p>4. «Стрелочка» на спине, держась ногами за поручень.</p> <p>5. «Стрелочка» на груди с поддержкой</p> <p>6. Свободное плавание.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>-«моторчики».</p> <p>2.Игра «Лягушата».</p> <p>3. Игра «Смелые ребята».</p> <p>4. Прыжки в воду.</p> <p>5. Свободные передвижения в воде с непотопляемыми игрушками.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>- «поплавок»;</p> <p>- «медуза»; - «звездочка».</p> <p>3.Лежание на груди и на спине на поверхности воды с различным положением рук.</p> <p>4. Игра «Водолазы»</p> <p>5. Игра «Смелые ребята».</p> <p>6. Свободное купание.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>5. Свободное купание с непотопляемыми игрушками.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>
---	---	--	---

Май

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <p>1.Различные виды ходьбы:</p> <p>-в парах;</p> <p>-спиной вперед; -держась впереди доску;</p> <p>-с опусканием лица в воду.</p> <p>2.Выдохи в воду:</p> <p>-у опоры;</p> <p>-без опоры.</p> <p>3.Открывание глаз в воде.</p> <p>4.Упражнения на освоение в воде.</p> <p>5.Скольжения на груди с различным положением рук.</p> <p>6.Лежание на спине с поддержкой.</p> <p>7.Игра «Найди себе пару».</p> <p>8.Свободные передвижения в воде с непотопляемыми игрушками.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>На суше:</p> <p>1.Различные виды вращений рук.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <p>1.Многочисленные выдохи в воду.</p> <p>2.Игра «Большие и маленькие ножки».</p> <p>3.Лежание на груди и на спине, с поддержкой.</p> <p>4.Скольжение на груди с шестом.</p> <p>5.Ходьба по кругу с вращением рук в различных направлениях.</p> <p>6.Работа ног, как при плавании кролем на груди, у неподвижной опоры.</p> <p>7.То же, с плавательной доской.</p> <p>8.Игра«Сердитая рыбка».</p> <p>9.Прыжки в воду.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>На суше:</p> <p>1.Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса.</p> <p>2.Работа ног, как при плавании кролем.</p> <p>Контрастный душ. В воде:</p> <p>1.Выдохи в воду.</p> <p>2.Работа ног, как при плавании кролем на груди, у опоры.</p> <p>3.«Звездочка», «поплавок», «медуза».</p> <p>4.Сдача контрольного норматива (передвижение на руках, лицо в воду).</p> <p>5.Прыжки в воду.</p> <p>6.Свободное купание.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Имитационные движения ногами, как при плавании кролем.</p> <p>Контрастный душ. В воде:</p> <p>1.Различные виды ходьбы.</p> <p>2.Игра «Карусели».</p> <p>3.Работа ног «кролем», у опоры.</p> <p>4.То же, с доской.</p> <p>5.Выдохи в воду.</p> <p>6.Сдача контрольного норматива (передвижения на руках по дну бассейна, опуская лицо в воду).</p> <p>7.Свободное купание.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия</p>
<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p>

<p>1.Различные виды ходьбы: -«Цапли»; - «Лодочки»; -опираясь грудью на доску; -в полуприседе.</p> <p>2.Игра «Жучок - паучок».</p> <p>Упражнения на освоение в воде.</p> <p>3.«Стрелочка» на груди и на спине, с поддержкой.</p> <p>4.Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>1.Выдохи в воду.</p> <p>2.Упражнения на освоение в воде.</p> <p>3.Горизонтальное лежание на воде на груди и на спине, с доской.</p> <p>4.Игра«Карусели».</p> <p>5. Свободное передвижение в воде с непотопляемыми игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>1.Различные виды ходьбы: - «цапли»; -спиной вперед; -с вращением рук в различных направлениях.</p> <p>2.Скольжение на груди.</p> <p>3.Выдохи в воду.</p> <p>4.Игра «Водолазы».</p> <p>5.Свободное купание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>1.Многokrатные выдохи в воду.</p> <p>2.Игра«Хоровод».</p> <p>3.Различные виды скольжений.</p> <p>4.Свободное купание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
---	---	---	--

Для средних групп детского сада (4-5 лет)

Сентябрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>На суше: Теоретические сведения:«Правила поведения в бассейне».</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>В воде: 1.Самостоятельный вход в воду.</p> <p>2.Выдыходьбы в разном темпе: - «цапли»; - «лодочки»; -по кругу.</p> <p>3.Игра«Карусели».</p> <p>4.Погружения под воду с головой.</p> <p>5.Погружения под воду с открыванием глаз в воде.</p> <p>6.Горизонтальное лежание в воде на груди, у опоры.</p> <p>7.Игра «Найди себе пару».</p> <p>8.Свободное купание с непотопляемыми игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Вращение рук в различных направлениях. Контрастный душ.</p> <p>В воде: 1.Различные виды передвижений: -спиной вперед; -боком; -с вращением рук; -с различным положением рук.</p> <p>2.Погружения в воду с открыванием глаз в воде.</p> <p>3.Выдохи в воду.</p> <p>4.Игра«Солнышко и дождик».</p> <p>5.Горизонтальное лежание в воде на груди, с поддержкой.</p> <p>6.Игра «Смелые ребята».</p> <p>7.Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия</p>	<p>На суше: Упражнение на формирование правильной осанки. Контрастный душ. В воде: 1.Различные виды ходьбы.</p> <p>2.Игра «Карусели</p> <p>3.Упражнения на освоение с водой: -« поплавок»; -« медуза»; -« звездочка».</p> <p>4.Многokrатные выдохи в воду.</p> <p>5.Горизонтальное лежание в воде на спине, с поддержкой.</p> <p>6.Игра « Жучок - паучок».</p> <p>7.Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Упражнение на развитие силы мышц ног. Контрастный душ. В воде: 1.Игра «Маленькие и большие ножки».</p> <p>2.Погружения с открыванием глаз в воде.</p> <p>3.«Стрелочка» на груди (без поддержки).</p> <p>4.«Стрелочка» на спине, держась ногами за поручень. 5 .Многokrатные выдохи в воде.</p> <p>6.Игра«Насос».</p> <p>7.Игра«Сердитая рыбка».</p> <p>8.Упражнения на освоение в воде.</p> <p>9.Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>

<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Игра «Маленькие и большие ножки». 2.Погружения под воду с головой, у опоры. 3.Игра«Солнышко и дождик». 4.Игра«Водолазы». 5.Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Различные виды передвижений в воде. 2.Игра «Солнышко и дождик». 3.Горизонтальное лежание на воде, держась за шесть руками. 4.Упражнения на освоение в воде: -«поплавок»; -«медуза». 5.Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде; 1.Игра «Карусели 2.Выдохи в воду. 3.Горизонтальное лежание в воде на груди, держась руками за шею. 4.То же, на спине (под плечи положить плавательную доску). 5.Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Различные виды передвижений: -«цапли»; -«гигантские шаги»; -«ледокол». 2.«Стрелочка» на груди и на спине с поддержкой. 3.Упражнения на освоение в воде. 4.Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
---	--	--	--

Октябрь

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>На суше: Различные виды вращений руками. Контрастный душ. В воде: 1. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук. 2. Погружения под воду с открыванием глаз. 3. Игра «Смелые ребята». 4. «Стрелочка» на груди в воде без поддержки. 5. То же, на спине. 6. Многократные выдохи в воду. 7. Игра «Насос». 8. Свободное купание. 9. Прыжки в воду со ступенек лестницы. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Отведения рук в различных направлениях. Контрастный душ. В воде: 1. Ходьба с различными отведениями рук. 2. Погружение под воду с открыванием глаз в воде. 3. Горизонтальное лежание на груди без поддержки. 4. Игра «Смелые ребята». 5. «Стрелочка» на спине, держась руками за поручень. 6. «Стрелочка» на спине, без поддержки. 7. Прыжки в воду со ступенек лестницы. 8. Упражнения на освоение в воде. 9. Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Вращения рук в различных направлениях. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды ходьбы: -с одновременным вращением рук вперед; -то же, назад. 2. Погружение под воду с открыванием глаз в воде. 3. Выдохи в воду. 4.«Стрелочка» на спине, держась ногами за поручень. 5.«Стрелочка» на груди, без поддержки. 6.То же, без поддержки. 7.Игра«Мельник на мельнице». 8.Прыжки в воду. 9.Упражнения на освоение в воде. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Различные виды отведений рук с гимнастической палкой. Контрастный душ. В воде: 1. Игра «Гонки на байдарках». 2. Многократные выдохи в воду. 3. «Стрелочка» на груди, без поддержки. 4. То же, на спине, без поддержки. 5. Игра «Жучок-паучок». 6. Игра «Найди себе пару». 7. Свободное купание. 8. Прыжки в воду. 9. Упражнения на освоение в воде. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p>

<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Игра «Лодочки плывут».</li> <li>Игра «Водолазы».</li> <li>Выдохи в воду.</li> <li>Игра «Найди свой домик».</li> <li>«Звездочка» на груди и на спине.</li> <li>Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</li> </ol>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Игра «Шторм».</li> <li>Выдохи в воду.</li> <li>Горизонтальное лежание на груди с доской в руках.</li> <li>То же, на спине, доску под плечи.</li> <li>Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</li> </ol>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Игра «Карусели».</li> <li>Игра «Водолазы».</li> <li>«Стрелочка» на груди и на спине, без поддержки.</li> <li>Свободное купание.</li> <li>Упражнения на освоение в воде. Контрастный душ. Фитотерапия.</li> </ol>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Игра «Шторм».</li> <li>Выдохи в воду.</li> <li>«Стрелочка» на груди и на спине.</li> <li>Прыжки в воду и свободное купание</li> <li>«Поплавок»,</li> <li>«медуза». Контрастный душ. Фитотерапия.</li> </ol>
Ноябрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>На суше:</p> <p>Имитация работы ног, как при плавании способом кроль.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Различные виды ходьбы: -в парах; -по кругу.</li> <li>Игра «Карусели».</li> <li>Имитация работы ног, как при плавании способом кроль, сидя на бортике бассейна.</li> <li>Работа ног при плавании кролем на груди, держась руками за поручень.</li> <li>То же, на спине.</li> <li>Выдохи в воду.</li> <li>Отталкивание от бортика на груди.</li> <li>То же, на спине.</li> <li>Свободное купание.</li> <li>«Медуза», «поплавок». Контрастный душ. Фитотерапия.</li> </ol>	<p>На суше:</p> <p>Имитация работы ног, как при плавании способом кроль.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Упражнения на освоение в воде.</li> <li>Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, держась руками за поручень.</li> <li>То же, на спине.</li> <li>Выдохи в воду.</li> <li>Отталкивание от бортика на груди и на спине.</li> <li>«Стрелочка» на груди и на спине.</li> <li>Прыжки в воду ногами вниз.</li> <li>Свободное купание.</li> <li>«Звездочка» на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</li> </ol>	<p>На суше:</p> <p>Имитация работы ног, как при плавании способом кроль.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Игра «Карусели»</li> <li>Выдохи в воду.</li> <li>Упражнения на освоение в воде.</li> <li>«Стрелочка» на груди и на спине.</li> <li>Скольжение на груди.</li> <li>Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика.</li> <li>Игра «Найди себе пару».</li> <li>Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</li> </ol>	<p>На суше:</p> <p>Имитация работы ног, как при плавании способом «кроль».</p> <p>Контрастный душ. В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Различные виды передвижений с изменением направления и темпа.</li> <li>Выдохи в воду.</li> <li>Горизонтальное лежание на спине, без поддержки.</li> <li>Скольжение на спине.</li> <li>Отталкивание на спине.</li> <li>Погружения под воду.</li> <li>Игра «Жучок-паучок».</li> <li>Работа ног, как при плавании способом «кроль» на груди, у неподвижной опоры.</li> <li>То же на спине.</li> <li>Прыжки в воду. Контрастный душ. Фитотерапия.</li> </ol>
<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Игра «Маленькие и большие ножки».</li> </ol>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Различные виды ходьбы:</li> </ol>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Игра «Карусели».</li> <li>Выдохи в воду.</li> </ol>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Игра «Смелые ребята».</li> </ol>

<p>2. Выдохи в воду.</p> <p>3. Игра «Смелые ребята».</p> <p>4. «Звездочка» на груди и на спине.</p> <p>5. Прыжки в воду и свободное купание.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>-«цапли»;</p> <p>-«гигантские шаги»; -с ускорением;</p> <p>-бег по кругу, держась за руки, в различных направлениях.</p> <p>2. Упражнения на освоение в воде.</p> <p>3. Выдохи в воду.</p> <p>4. Свободное купание и прыжки в воду.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>3. Игра «Дельфины на охоте».</p> <p>4. «Стрелочка» на груди и на спине.</p> <p>5. Прыжки в воду ногами вниз со ступенек лестницы.</p> <p>6. Свободное купание.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>2. Работа ног, как при плавании «кролем» на груди, у бортика.</p> <p>3. То же на спине.</p> <p>4. Скольжения на груди и на спине.</p> <p>5. Свободное купание.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>
--	--	---	---

Декабрь

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>На суше:</p> <p>1.Имитация работы ног, как при плавании способом кроль.</p> <p>2.Упор, сидя сзади на скамейке.</p> <p>3.Сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <p>1.Различные виды ходьбы с плавательной доской.</p> <p>2.Выдох в воду.</p> <p>3. «Стрелочка» на груди и на спине.</p> <p>4.Скольжение на груди.</p> <p>5.То же, на спине.</p> <p>6.Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, у опоры.</p> <p>7.То же, на спине.</p> <p>8.Учебные прыжки в воду.</p> <p>9.Игра «Водолазы».</p> <p>10.Упражнения на освоение в воде.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>На суше:</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки с гигантскими палками.</p> <p>В воде:</p> <p>1.Различные виды ходьбы с гимнастическими палками в руках.</p> <p>2.Выдохи в воду.</p> <p>3.Игра «Насос».</p> <p>4.Работа ног, как при плавании способом «кроль» на груди, у бортика.</p> <p>5.То же, держа доску перед собой в руках.</p> <p>6.Работа ног, как при плавании способом «кроль» на спине, у бортика.</p> <p>7.То же, с плавательной доской (доску под голову и плечи).</p> <p>8.Свободное купание.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>На суше:</p> <p>1.Имитация техники выполнения отталкивания от бортика.</p> <p>2. «Стрелочка».</p> <p>В воде:</p> <p>1.Игра «Маленькие и большие ножки».</p> <p>2.Погружения под воду с открыванием глаз.</p> <p>3.Отталкивания на груди и на спине, с плавательной доской.</p> <p>4.Отталкивание с последующим скольжением на груди и на спине, с доской.</p> <p>5.Выдохи в воду.</p> <p>6.Рбота ног «кролем» на спине, с доской.</p> <p>7.То же на спине.</p> <p>8.Свободное купание.</p> <p>9. «Звездочка».</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <p>1.Различные виды ходьбы по дну бассейна.</p> <p>2.Погружения под воду с открыванием глаз.</p> <p>3. «Стрелочка» на груди и на спине.</p> <p>4.Выдохи в воду.</p> <p>5.Отталкивания от бортика на груди и на спине.</p> <p>6.Работа ног кролем на груди и на спине у бортика.</p> <p>7.То же, в движении с плавательной доской.</p> <p>8.Игра «Караси и щуки».</p> <p>9.Свободное купание.</p> <p>10. «Поплавок», «медуза».</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия</p>
<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p>

<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Погружения под воду с головой.</li> <li>2.Игра «Смелые ребята».</li> <li>3.Различные виды скольжений.</li> <li>4.Свободное купание.</li> </ol> <p>Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Игра «Карусели».</li> <li>2.Игра «Жучок-паучок».</li> <li>3.Различные виды скольжений.</li> <li>4.Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у опоры.</li> <li>5.Игра «Караси и щука».</li> </ol> <p>Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Игра «Карусели».</li> <li>2.Выдохи в воду.</li> <li>3.Скольжение на груди и на спине, с плавательной доской.</li> <li>4. «Стрелочка» на груди и на спине.</li> <li>5.Свободное купание.</li> </ol> <p>Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Игра «Рыбка сердится».</li> <li>2.Погружения под воду с открыванием глаз.</li> <li>3.Игра «Поезд в туннель».</li> <li>4.Свободное купание и прыжки в воду.</li> <li>6. «Звездочка».</li> </ol> <p>Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
Январь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Рождественские каникулы, профилактические работы</p>	<p>Рождественские каникулы, профилактические работы</p>	<p>На суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Имитация работы ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</li> <li>2.«Выкруты руками»</li> </ol> <p>Контрастный душ</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды ходьбы с гимнастическими палками в руках.</li> <li>2. Погружение под воду с открыванием глаз.</li> <li>3. Работа ног, как при плавании способом кроль, на груди, у бортика.</li> <li>4. То же, на спине.</li> <li>5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской.</li> <li>6. Игра « Поезд в туннель».</li> <li>7. Самостоятельное плавание с игрушками.</li> <li>8. «Звездочка» на груди и на спине.</li> </ol> <p>Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше;</p> <p>Круговые вращения руками в различных направлениях.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Погружения под воду с открыванием глаз.</li> <li>2. Игра «Чья игрушка впереди».</li> <li>3. Плавание кролем на груди при помощи работы одних ног с надувной игрушкой в руках.</li> <li>4. То же, на спине (доску или надувной круг держать у груди).</li> <li>5. Прыжки в воду головой вперед с помощью инструктора из положения: сидя на бортике бассейна.</li> <li>6. Игра « Попади торпедой в цель».</li> <li>7. Самостоятельное плавание с игрушками.</li> <li>8. «Поплавок», «Медуза».</li> </ol> <p>Контрастный душ. Фитотерапия.</p>

Рожественские каникулы, профилактические работы	Рожественские каникулы, профилактические работы	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде; 1. Игра «Водолазы 2. Игра «Карусели 3. Скольжение на груди и на спине, отталкиваясь от бортика. 4. Игра « Мина» 5. Учебные прыжки ногами вниз. 6.Свободные передвижения в воде с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Игра «Жучок - паучок». 2. Многократные выдохи в воду. 3. Игра «Дельфины на охоте». 5. Свободное купание. 6.«Стрелочка» на груди. Контрастный душ. Фитотерапия.
Февраль			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
На суше: Имитация работы ног, как при плавании способом кроль. Контрастный душ. В воде: 1. Вход в воду прыжком ногами вниз с лесенки. 2. Погружение под воду с головой. 3. Многократные выдохи в воду. 4. Ходьба и бег по дну бассейна в различном темпе. 5. Скольжение на груди с выдохом в воду. 6. Скольжение на груди и на спине, с плавательной доской или игрушкой. 7. Скольжение на груди и на спине без опоры. 8. Игра «Фонтан». 9. Прыжки в воду. 10. «Поплавок», «медуза». Контрастный душ. Фитотерапия.	На суше: 1.Вращение рук. 2.Выкруты. Контрастный душ. В воде: 1. Многократные выдохи в воду с погружением под воду с головой. 2. Ходьба и бег в воде. 3. Игра «Маленькие и большие ножки». 4. Скольжение на груди с надувной игрушкой. 5. То же, с выдохом в воду. 6. Игра « Мины». 7. Работа ног, как при плавании способом кроль на спине и на груди, с надувной игрушкой или доской. 8. Игра «Фонтан» 9. Свободное плавание с игрушками. 10. «Звездочка». Контрастный душ. Фитотерапия.	На суше: ОРВ на формирование правильной осанки. Контрастный душ. В воде: 1. Многократные выдохи в воду с открыванием глаз. 2. Различные виды скольжений с выдохом в воду. 3. Скольжения на груди с работой ног «кролем», с опорой на плавательную доску (или игрушку). 4. То же, без опоры на доску (игрушку). 5. Игра «Торпеды» 6. Прыжки в воду головой вперед из исходного положения, сидя на бортике. 7. Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	На суше: ОРВ на формирование правильной осанки. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды ходьбы по дну бассейна. 2. Выдохи в воду. 3. Игра «Дельфины на охоте». 4. Игра «Торпеды». 5. Скольжение на спине с работой ног, как при плавании кролем, с плавательной доской. 6. То же, без опоры. 7. Игра «Караси и щука». 8. Прыжки в воду. 9. Свободное купание. 10. »Поплавок», «медуза». Контрастный душ. Фитотерапия.
Контрастный душ. Закаливающие	Контрастный душ. Закаливающие	Контрастный душ. Закаливающие	Контрастный душ. Закаливающие

<p>процедуры. В воде: 1. Ходьба с различными вращениями рук. 2. Выдохи в воду. 3. Различные виды скольжений. 4. Погружения в воду с открыванием глаз. 5. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине. 6. Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>процедуры. В воде: 1. Выдохи в воду. 2. Игра «Карусели» 3. Игра «Водолазы» 4. Различные виды скольжений с выдохом в воду. 5. Игра «Дельфины на охоте». 6. Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>процедуры. В воде: 1. Игра «Жучок - паучок». 2. Игра «Мины». 3. Выдохи в воду. 4. Игра «Торпеды» 5. Свободное купание и прыжки в воду. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>процедуры. В воде: 1. Игра «Маленькие и большие ножки». 2. Погружения под воду с головой. 3. Выдохи в воду. 4. Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. 5. Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
Март			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>На суше: ОРУ на развитие силы мышц спины и брюшного пресса. Контрастный душ. В воде: 1. Игра «Маленькие и большие ножки». 2. Игра «Смелые ребята». 3. Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика, на задержке дыхания. 4. То же, с выдохом в воду. 5. Выдохи в воду. 6. Работа ног, как при плавании кролем на спине, у бортика. 7. То же, с плавательной доской. 8. Различные виды скольжений. 9. Игра «Винт». 10. Самостоятельное плавание с игрушками и прыжками в воду. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Лежа на скамейке, лицом вниз, руки вперед, имитация работы ног, как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду. Контрастный душ. В воде: 1. Погружения под воду. 2. Игра «Жучок- паучок». 3. Скольжения на груди и на спине с выдохом в воду. 4. Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика, с выдохом в воду. 5. То же, на спине. 6. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с надувной игрушкой в руках. 7. То же, на спине (игрушка у живота). 8. Прыжки в воду головой вперед. 9. Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Имитация работы ног, как при плавании кролем. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды передвижений. 2. Выдохи в воду. 3. Игра «Насос». 4. Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика, с выдохом в воду. 5. Работа ног «кролем» на спине у бортика. 6. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с доской, с выдохом в воду. 7. Плавание «кролем» на спине (доску под голову и плечи). 8. Игра «Щука», 9. Свободное купание. 10. «Поплавок». Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Вращения рук в различных направлениях. Контрастный душ. В воде: 1. Игра «Маленькие и большие ножки». 2. Выдохи в воду. 3. «Стрелочка» на груди и на спине. 4. Работа ног, как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, у бортика. 5. То же, на спине. 6. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду (с плавательной доской). 7. Плавание кролем на спине при помощи работы ног (доска у груди). 8. Свободное купание. 9. Прыжки в воду. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
Контрастный душ.	Контрастный душ.	Контрастный душ.	Контрастный душ.



<p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Гигантские шаги».</li> <li>2. Игра «Смелые ребята».</li> <li>3. Различные виды скольжения с работой ног, как при плавании кролем.</li> <li>4. Игра «Торпеды».</li> <li>5. Свободное перемещение с игрушками.</li> <li>6. «Звездочка» на груди и на спине.</li> </ol> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Карусели»</li> <li>2. Игра «Водолазы».</li> <li>3. Выдохи в воду.</li> <li>4. Игры: «Мины», «Торпеды».</li> <li>5. Прыжки в воду головой вперед из исходного положения: сидя на бортике.</li> <li>6. Произвольное плавание с игрушками.</li> <li>7. «Стрелочка» на груди и на спине.</li> </ol> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Кораблики».</li> <li>2. «Стрелочка» на груди и на спине.</li> <li>3. Игра «Нырни в обруч».</li> <li>4. Игра «Поезд в тоннель».</li> <li>5. Свободное купание с игрушками.</li> </ol> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Погружение в воду.</li> <li>2. Игра «Смелые ребята».</li> <li>3. «Стрелочка», «поплавок», «медуза», «звездочка».</li> <li>4. Прыжки в воду головой вперед.</li> </ol> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>
--	---	--	---

Апрель

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Карусели».</li> <li>2. Выдохи в воду.</li> <li>3. Различные виды скольжений.</li> <li>4. Игра «Торпеды».</li> <li>5. Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась руками за поручень.</li> <li>6. Плавание кролем на груди, работая одними ногами, с выдохом в воду, держась за плавательную доску (игрушку) у груди.</li> <li>7. Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.</li> <li>8. Прыжки в воду головой вперед.</li> <li>9. Свободное плавание.</li> </ol> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>На суше:</p> <p>Вращения рук в различных направлениях.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вход в воду прыжком ногами вниз.</li> <li>2. Различные виды ходьбы: «цапли»; «ледокол»; -в приседе; -спиной вперед; -с попеременным вращением рук вперед и назад.</li> <li>3. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.</li> <li>4. Работа ног, как при плавании кролем на спине, у опоры.</li> <li>5. Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем.</li> <li>6. Работа ног, как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, у опоры.</li> <li>7. Плавание облегченным кролем на груди, на задержке дыхания.</li> <li>8. «Стрелочка» на груди и</li> </ol>	<p>Контрастный душ. В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды ходьбы: -боком вперед; -спиной вперед; -в быстром темпе; -бег; -наклоны вперед работой рук, как при плавании кролем на груди;</li> <li>- спиной вперед с вращением рук назад.</li> <li>2. Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.</li> <li>3. Плавание облегченным кролем, без выдоха в воду.</li> <li>4. Плавание облегченным кролем на спине.</li> <li>5. Выдохи в воду</li> <li>6. Игра «Поезд в тоннель».</li> <li>7. Игра «Найди свой домик».</li> <li>8. Произвольное плавание с игрушками.</li> <li>9. «Звездочка» на</li> </ol>	<p>На суше:</p> <p>Вращения рук в различных направлениях - имитация работы рук, как при плавании облегченным кролем на груди.</p> <p>Контрастный душ. В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Маленькие и большие ножки».</li> <li>2. Выдохи в воду.</li> <li>3. Скольжения: - на груди; - на боку; - на спине; - с работой ног, как при плавании кролем.</li> <li>4. Игра «Винт».</li> <li>5. Ходьба в наклоне с работой рук, как при плавании облегченным кролем (голова над водой).</li> <li>6. Работа ног кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской.</li> </ol>

	на спине. 9. Игра «Баскетбол в воде». 10. «Поплавок», «медуза». Контрастный душ. Фитотерапия.	груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.	7. Игра «Салки». 8. Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия
Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Игра «Рыбка сердится». 2.Погружения под воду с головой. 3.Игра «Смелые ребята». 4. «Стрелочка» на груди и на спине с различным положением рук. 5.Скольжения на груди и на спине с различным положением рук. 6.Игра «Винт». 7.Свободное купание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Игра «Маленькие и большие ножки». 2.Игра «Солнышко и дождик». 3. «Стрелочка» на груди и на спине. 4. Игра «Винт». 5. Прыжки в воду головой вперед из исходного положения: сидя на бортике. 6.Произвольное плавание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Игра «Карусели». 2. Игра «Смелые ребята». 3. «Стрелочка» на груди и на спине. 4.Выдохи в воду. 5.Прыжки в воду головой вперед из исходного положения: сидя на бортике. 6. Произвольное плавание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия	Контрастный душ Закаливающие процедуры. В воде: 1.Игра «Гигантские шаги». 2.Погружения под воду. 3.Игра «Водолазы» 4. «Стрелочка» на груди и на спине. 5. «Стрелочка» на груди и на спине с работой ног кролем. 6.Прыжки в воду. 7.Свободное купание. 8. «Звездочка» на груди и на спине. 9.Выдохи в воду. Контрастный душ. Фитотерапия
Май			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
На суше: Имитация движений работы рук, как при плавании облегченным кролем, на груди и на спине. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды ходьбы: - «ледокол»; - «цапли»; - с работой рук кролем на груди, без выноса из воды. 2. Выдохи в воду. 3. Скольжение на груди и на спине. 4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской (выдох в воду). 5. Игра «Винт».	Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды ходьбы: - обычная ходьба; - ходьба спиной вперед; - с работой рук, как при плавании кролем на груди, без выноса из воды; - с вращением рук. 2. «Стрелочка». 3. Скольжение. 4. Тестирование: скольжение на груди (1,5 м). 5. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у опоры. 6. То же, на спине. 7. Плавание кролем на груди и на спине при	На суше: Упражнения на формирование осанки. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды ходьбы со сменой темпа и направления движения. 2. Выдохи в воду. 3. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у бортика. 4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. 5. Плавание облегченным кролем. 6. Игра «Поезд в тоннель».	На суше: Имитация работы рук, как при плавании облегченным кролем на груди на спине. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды передвижений по дну бассейна. 2. Многократные выдохи в воду с открыванием глаз в воде. 3. Игра «Нырни в обруч». 4. Скольжения с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине, без выноса из воды. 5. Игра «Дельфин на

<p>6. Плавание кролем на спине при помощи работы рук кролем, без выноса из воды.</p> <p>7. Прыжки в воду.</p> <p>8. Свободные перемещения с игрушками.</p> <p>9. «Звездочка».</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>помощи работы ног, с плавательной доской.</p> <p>8. Игра «Найди свой домик».</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>7. Учебные прыжки в воду.</p> <p>8. Произвольное плавание с игрушками.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>охоте».</p> <p>6. Работа ног, как при плавании кролем на груди ( с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры</p> <p>7. Плавание «кролем» на груди (с выдохом в воду) и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской.</p> <p>8. Учебные прыжки в воду.</p> <p>9. Свободное купание.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>
<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде;</p> <p>1.Игра «Шторм».</p> <p>2.Выдохи в воду.</p> <p>3.Игра «Общее дыхание».</p> <p>4.Различные виды скольжений.</p> <p>5.Произвольное плавание с игрушками.</p> <p>6. «Поплавок».</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1.Игра «Карусели».</p> <p>2.Игра «Жучок – паучок».</p> <p>3.Игра «Винт».</p> <p>4.Свободное купание.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1.Игра «Маленькие и большие ножки».</p> <p>2.Погружения под воду с головой.</p> <p>3.Игра «Водолазы».</p> <p>4. Игра «Найди себе пару».</p> <p>5.Учебные прыжки в воду.</p> <p>6. Произвольное плавание с игрушками.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1.Игра «Ледокол».</p> <p>2.Выдохи в воду.</p> <p>3. «Стрелочка» на груди и на спине, без поддержки.</p> <p>4.Игра «Караси и щука».</p> <p>5.Прыжки в воду с головой.</p> <p>6. Произвольное плавание с игрушками.</p> <p>7. «Звездочка».</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>

1

Для старших групп детского сада (5-6 лет)

Сентябрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>На суше:</p> <p>Отведения и вращения рук в различных направлениях.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <p>1.Игра «Солнышко</p>	<p>На суше:</p> <p>Сидя на скамейке, вращения в голеностопных сустав в различных направлениях.</p> <p>Контрастный душ.</p>	<p>На суше:</p> <p>Сидя на скамейке, вращения в голеностопных сустав.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <p>1.Выдохи в воду.</p>	<p>На суше:</p> <p>Наклоны вперед, назад, в сторону с различным положением рук.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <p>1.Игра «Караси и</p>

<p>и дождик».</p> <p>2.Игра «Долгое дыхание».</p> <p>3.«Стрелочка» на груди и на спине, с плавательной доской.</p> <p>4.То же, без плавательной доски.</p> <p>5.Игра «Дельфины».</p> <p>6.Скольжения на груди и на спине, с поддерживающим средством.</p> <p>7.То же, самостоятельно.</p> <p>8.Многokратные выдохи в воду. С погружением головы под воду.</p> <p>9. Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.</p> <p>10.Произвольное плавание с игрушками.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>В воде:</p> <p>1.Различные виды ходьбы:</p> <p>-«ледокол»;</p> <p>-«цапли»;</p> <p>-с вращениями рук;</p> <p>-в наклоне вперед, держа перед собой доску;</p> <p>-с ускорениями.</p> <p>2.Погружения с головой и выдохи в воду.</p> <p>3. «Стрелочка» на груди и на спине.</p> <p>4.Скольжения на груди и на спине.</p> <p>5.Игра «Дельфины».</p> <p>6.Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>7.Игра «Фонтан»,</p> <p>8.Учебные прыжки в воду.</p> <p>9.Произвольные плавание с игрушками.</p> <p>10.Игра «Туннель».</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>2.Игра «Поезд в тоннель».</p> <p>3. «Стрелочка» на груди и на спине.</p> <p>4.Игра «Дельфины».</p> <p>5.Скольжения:</p> <p>-на груди;</p> <p>-на спине;</p> <p>-на боку.</p> <p>6.Игра «Винт».</p> <p>7.Работа ног, как при плавании «кролем» на груди, у неподвижной опоры, с выдохом в воду.</p> <p>8.То же, на спине.</p> <p>9. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.</p> <p>10.Игра «Карасик и щука».</p> <p>11. «Поплавок», «медуза».</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>щуки».</p> <p>2.Многokратные выдохи в воду.</p> <p>3.Игра «Дельфины».</p> <p>4.Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.</p> <p>5.Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.</p> <p>6.То же, на спине.</p> <p>7.Плавание кролем на груди при помощи работы одних ног, с плавательной доской в руках, с выдохом.</p> <p>8.Плавание кролем на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской около груди.</p> <p>9.Свободное купание.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>
---	---	--	---

<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Игра «Карусели». 2.Игра «Смелые ребята». 3. «Поплавок», «медуза». 4.Игра «Насос». 5. Игра «Караси и щуки». 6. Произвольное плавание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Игра «Маленькие и большие ножки». 2.Погружения под воду. 3. Выдохи в воду. 4. Игра «Дельфины» 5.Скольжения на груди и на спине. 6.Работа ног, как при плавании кролем на спине. 7.Игра «Фонтан». 8.Учебные прыжки в воду. 9.Произвольное плавание с игрушками. 10.Игра «Туннель». Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Игра «Караси и щука». 2.Погружения под воду с головой. 3.Игра «Насос». 4.Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине. 5.Свободное купание. 6. «Звездочка» на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Игра «Караси и карпы». 2.Игра «Поезд в тоннель». 3.Многokrатные выдохи в воду. 4.Игра «Винт». 5.Произвольное плавание с игрушками. 6.Учебные прыжки в воду. 7. «Звездочка» на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
--	---	--	--

Октябрь

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>На суше: Сгибание и разгибание рук в упоре от бортика бассейна (или от стенки). Контрастный душ. В воде: 1.Различные виды ходьбы. 2. Многократные выдохи в воду. 3.Работа ног, как при плавании способом, кроль на груди и на спине, у бортика. 4.Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской (выдохи в воду). 5.Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди, без выноса рук из воды. 6.Игра «Торпеды».</p>	<p>На суше: Сгибания и разгибания рук в упоре лежа от бортика бассейна. Контрастный душ. В воде: 1 .Различные виды ходьбы: -«цапли»; -спиной вперед с вращением рук назад; -в наклоне вперед с работой рук облегченным кролем на груди (голова поднята); -«гигантские шаги». 2.Выдохи в воду. 3.Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону. 4.Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. 5.Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног (по кругу).</p>	<p>На суше: 1.Приседания. 2.Имитация работы ног, как при плавании кролем. Контрастный душ. В воде: 1.Различные виды ходьбы: -«лодочки»; -«цапли»; -с круговыми вращениями рук в различных направлениях; -с работой рук облегченным кролем (без выноса из воды). 2.Выдохи воду (вдох через сторону). 4.Плавание облегченным кролем на задержке дыхания. 5.Плавание кролем на спине при помощи</p>	<p>На суше: 1.Наклоны вперед, назад. 2.Имитация работы ног, как при плавании способом кроль. Контрастный душ. В воде: 1.Различные виды ходьбы: -«гигантские шаги »; -с вращениями рук в различных направлениях; - спиной вперед; -с имитацией работы рук облегченным кролем. 2.Выдохи в воду. 3.Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. 4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с поддержкой.</p>

7.Прыжки в воду. 8.Произвольное плавание с игрушками. 9. «Звездочка». Контрастный душ. Фитотерапия.	6.Игра «Караси и карпы». 7.Прыжки в воду. 8.Свободное купание с игрушками. 9. «Звездочка». Контрастный душ. Фитотерапия.	работы ног, с подвижной опорой. 6.Игра «Торпеды». 7.Игра «Караси карпы». 8. Учебные прыжки в воду. 9. «Поплавок», «медуза». Контрастный душ. Фитотерапия.	5.Ходьба спиной вперед, с работой рук, как при плавании кролем на спине, без выноса рук из воды. 6. Плавание облегченным кролем на спине 7.Игра «Найди свой домик». 8.Учебные прыжки в воду. 9. «Звездочка». Контрастный душ. Фитотерапия.
Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Игра «Карусели»- 2 вариант. 2.Игра «Насос». 3. «Стрелочка» на груди и на спине. 4.Игра «Торпеды». 5.Учебные прыжки в воду. 6.Произвольное плавание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1 .Игра «Маленькие и большие ножки». 2.Многократные выдохи в воду с открыванием глаз под водой. 3 .Горизонтальное лежание на груди и на спине. 4.Скольжения с различным положением рук. 5.Произвольное плавание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Различные виды ходьбы. 2.Игра «Смелые ребята». 3. «Стрелочка» на груди и на спине. 4.Выдохи в воду с открыванием глаз в воде. 5.Произвольное плавание с игрушками. 6. «Звездочка» на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Игра «Карусели»- 2вариант. 2.Погружения под воду. 3.Игра «Поезд в туннель». 4.Скольжения с работой ног, как при плавании кролем. 5.Игра «Винт». 6.Произвольное плавание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.
Ноябрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
На суше: 1.Наклоны вперед и назад. 2.Имитация работы ног, как при плавании кролем. Контрастный душ. В воде: 1.Различные виды ходьбы. 2.Многократные выдохи в воду. 3.Игра «Поезд в туннель». 4.Горизонтальное лежание в воде на груди и на	На суше: Приседания с различным положением рук. Контрастный душ. В воде: 1.Различные виды ходьбы: -«рак»; -«краб»; -«ледокол»; -«цапли». 2.Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.	На суше: Имитация согласования работы рук и ног при плавании облегченным кролем на груди и на спине. Контрастный душ. В воде: 1.Различные виды ходьбы по дну бассейна. 2.Игра «Поезд в туннель».	На суше: Сгибание и разгибание рук в упоре стоя от стенки или бортика бассейна. Контрастный душ. В воде: 1.Игра «Маленькие и большие ножки». 2.Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.

<p>спине, без поддержки. 5.Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. 6.Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. 7.Игра «Винт». 8.Игра «Караси и карпы». 9.Произвольное плавание с игрушками. 10.«Поплавок», «медуза». Контрастный душ. Фитотерапия</p>	<p>3.Игра«Дельфины на прогулке». 4.Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине. 5.Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. 6.Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой. 7.Плавание облегченным кролем на груди, на задержке дыхания. 8.Скольжениябез работы ног. 9.Игра «Найди себе пару». 10.Прыжки в воду. 11. «Звездочка» на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>3.Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. 4.Выдохи в воду. 5.Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской. 6.Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем, на груди, с поддержкой. 7.Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди. 8.Скольжение с работой ног, как при плавании кролем. 9.Игра «Мельник на мельнице». 10.Прыжки в воду. 11. «Звездочка» на груди. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>3.Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с выдохом в воду, у опоры. 4.Плавание кролем на груди и на спине при помощи работа одних ног, с выдохом в воду, с плавательной доской. 5.Плавание облегченным кролем на груди без поддержки. 6.Скольженияна груди и на спине. 7.Игра «Дельфины на прогулке». 8.Прыжки вводу головой вперед из исходного положения: сидя на бортике бассейна. 9.Произвольное плавание с игрушками. 10.«Медуза». Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Игра «Ледокол». 2.Выдохи в воду. 3.Игра«Водолазы». 4.Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем. 5.Игра «Торпеды». 6.Произвольное плавание с игрушками. 7. «Звездочка» на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Игра «Карусели»-2вариант. 2.Игра «Насос». 3.Игра «Дельфины на прогулке». 4.Скольжения с различным положением туловища и рук, без работы ног. 5.То же, с работой ног как при плавании кролем. 6.Произвольное плавание. Контрастный душ.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Различные виды ходьбы: -спиной вперед, с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине; -в полуприсяду, с работой рук, как при плавании облегченным кролем на груди; -с вращением рук в различных направлениях. 2.Выдохи в воду. 3.Скольжения с работой ног, как при плавании кролем. 4.Игра «Караси и</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Игра «Море волнуется». 2.Игра «Поезд в туннель». 3.Скольжения на груди и на спине. 4.То же, с работой ног, как при плавании кролем. 5.Игра «Охотники и утки». 6.Произвольное плавание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>

	Фитотерапия.	карпы». 5.Произвольное купание. 6. «Медуза». Контрастный душ. Фитотерапия.	
Декабрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Контрастный душ. В воде: 1.Различные виды ходьбы: -спиной вперед с одновременным вращением рук назад; -то же, вперед; -с имитацией работы рук облегченным кролем на груди; -в полуприсяду. 2.Игра «Дельфины на охоте». 3.Выдохи в воду. 4.Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду, с плавательной доской. 5.Плавание облегченным кролем на груди. 6.Плавание кролем на спине при помощи ног, с плавательной доской. 7. Плавание облегченным кролем на спине. 8.Игра «Усатый сом». 9.Прыжки в воду головой вперед из исходного положения: сидя на бортике. 10. «Звездочка». Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Упражнения на формирование осанки. Контрастный душ. В воде: 1.Погружения под воду. 2.Игра «Поезд в туннель». 3.Горизонтальное лежание на спине с работой рук, как при плавании облегченным кролем. 4.Плавание кролем на спине, без выноса рук. 5.Выдохи в воду. 6.Игра «Дельфины на охоте». 7.Работа ног, как при плавании кролем на груди на спине, у неподвижной опоры. 8.Скольжения на груди. 9.Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем и выдохом в воду. 10.Игра «Караси и карпы». 11.Прыжки в воду головой вперед из исходного положения: сидя на бортике. 12. «Звездочка». Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Вращения рук в различных направлениях. Контрастный душ. В воде: 1.Различение виды ходьбы. 2.Выдохи в воду. 3.Игра «Дельфины на охоте». 4.Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской, выполняя выдох в воду. 5.Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. 6.Плавание кролем на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. 7.Плавание кролем на спине без выноса рук из воды. 8.Игра «Водолазы в воду». 9.Учебные прыжки в воду. 10.Произвольное плавание с игрушками. 11. «Стрелочка» на груди. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Упражнения на коррекцию осанки. Контрастный душ. В воде: 1.Различные виды ходьбы. 2.Выдохи в воду. 3.Погружения под воду. 4.Игра «Водолазы». 5.Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием. 6.Работа ног, как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. 7. Плавание облегченным кролем на груди в полной координации. 8.Игра «Торпеды». 9.Плавание кролем на спине при помощи работы ног. 10.Плавание кролем на груди без выноса рук из воды. 11.Прыжки в воду головой вперед из исходного положения: сидя на бортике. 12. «Звездочка». Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
Контрастный душ. Закаливающие	Контрастный душ. Закаливающие	Контрастный душ. Закаливающие	Контрастный душ. Закаливающие



<p>процедуры. 1.Игра «Маленькие и большие ножки». 2.Выдохи в воду. 3.Скольжения на груди и на спине. 4.То же, с работой ног, как при плавании кролем. 5.Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками. 6.Горизонтальное лежание на груди, без опоры. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>процедуры. В воде: 1.Игра «Жучок- паучок». 2.Многokратные выдохи в воду. 3.Работа ног «кролем» на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. 4.Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, с плавательной доской. 5.Произвольное плавание. 6. «Поплавок». Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>процедуры. В воде: 1.Игра «Карусели» - 2вариант. 2.Игра «Поезд в туннель». 3.Выдохи в воду. 4.Прыжки в воду. 5.Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками. 6.Горизонтальное лежание на спине без поддержки. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>процедуры. В воде: 1.Игра «Карусели»- 2вариант. 2.Многokратные выдохи в воду. 3.Игра «Насос». 4.Ходьба с работой рук облегченным кролем в согласовании с дыханием. 5.Игра «Торпеды». 6.Игра «Дельфины на охоте». 7.Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
---	---	--	---

Январь

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Рождественские каникулы, профилактические работы</p>	<p>Рождественские каникулы, профилактические работы</p>	<p>На суше: 1.Наклоны вперед, назад, в стороны. 2.Имитация работы ног, как при плавании кролем. 3.Имитация согласования работы рук и дыхания, как при плавании кролем на груди. Контрастный душ. В воде: 1.Различные виды ходьбы: -с различным положением рук; -спиной вперед; -боком. 2.Выдохи в воду. 3.Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры. 4.То же, с плавательной доской. 5.Игра «Насос». 6.Ходьба в наклоне с</p>	<p>На суше: Имитация работы рук, как при плавании облегченным кролем на груди, в согласовании с выдохом в воду. Контрастный душ. В воде: 1.Ходьба по кругу в различном темпе и с вращениями рук. 2.Выдохи в воду. 3.Погружения под воду с головой. 4.Игра«Водолазы». 5.Различные виды скольжений с работой ног, как при плавании кролем. 6. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с Поддерживающим средством. 7. Плавание облегченным кролем</p>

		<p>имитацией работы рук и выдохом в воду, как при плавании облегченным кролем на груди.</p> <p>7. Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду.</p> <p>8. Игра «Чай, чай, выручай».</p> <p>9. Произвольное купание.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>на груди при помощи работы рук, в согласовании с дыханием.</p> <p>8. Плавание облегченным кролем на спине.</p> <p>9. Игра «Найди свой домик».</p> <p>10. Прыжки в воду головой вперед из исходного положения: сидя на бортике.</p> <p>11. Произвольное плавание с игрушками.</p> <p>12. «Звездочка» на груди.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>
Рожественские каникулы, профилактические работы	Рожественские каникулы, профилактические работы	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Игра «Карусели».</p> <p>2. Скольжения с различным положением рук.</p> <p>3. Многократные выдохи в воду.</p> <p>4. «Звездочка», «поплавок», «медуза».</p> <p>5. Учебные прыжки в воду.</p> <p>6. Игра «Мы веселые ребята».</p> <p>7. Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Различные виды передвижений: -«лодочка»; - разгребая воду руками; -с одновременным вращением рук вперед и назад; -бегом.</p> <p>2. Погружения под воду.</p> <p>Игра «Водолазы».</p> <p>3. «Стрелочка» на груди и на спине.</p> <p>4. Игра «Торпеды».</p> <p>5. Многократные выдохи в воду.</p> <p>6. Игра «Караси и карпы».</p> <p>7. Произвольное плавание с игрушками.</p> <p>8. «Поплавок».</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>
Февраль			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
На суше:	На суше:	На суше:	На суше:

<p>Имитация работы рук, как при плавании способом, коль на груди. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды передвижений в воде. 2. Многократные выдохи в воду. 3. Игра «Поезд в туннель». 4. Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. 5. Работа рук, как при плавании кролем на груди, стоя на дне бассейна, подбородок у поверхности воды. 6. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с подвижной опорой. 7. Плавание облегченным кролем на груди и на спине. 8. Игра «Торпеды». 9. Учебные прыжки в воду головой вперед из исходного положения: сидя на бортике бассейна. 10. Произвольное плавание с игрушками. 11. «Звездочка» на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>1. Вращения рук в различных направлениях. 2. Имитация согласования работы рук и дыхания, как при плавании способом кроль на груди. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды передвижений с вращениями рук. 2. Многократные выдохи в воду. 3. Имитация работы рук, как при плавании способом, коль на груди, стоя на месте. 4. То же, в ходьбе па задержке дыхания, голова опущена в воду. 5. Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. 6. Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации. 7. Игра «Усатый сом». 8. Прыжки в воду головой вперед из исходного положения: сидя на бортике. 9. Свободное купание. 10. «Поплавок». Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>1. Вращения рук в различных направлениях. 2. Имитация согласования работы рук и дыхания, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды передвижений. 2. Игра «Насос». 3. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с опорой на доску. 4. То же, без опоры. 5. Игра «Торпеды» 6. Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. 7. «Стрелочка» на груди и на спине. 8. Учебные прыжки в воду головой вперед из исходного положения: сидя на бортике. 9. Произвольное плавание с непотопляемыми игрушками. 10. «Звездочка» на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Сидя на скамейке, вращения и отведения стоп. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды ходьбы и бега. 2. Погружения под воду. 3. Игра «Смелые ребята». 4. Скольжения на груди и на спине. 5. Скольжения с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине (без вдоха), одна рука опирается на доску. 6. То же, без опоры на доску. 7. Многократные выдохи в воду. 8. Плавание кролем на груди (с вдохом) и на спине без выноса рук из воды. 9. «Стрелочка» на груди и на спине. 10. Игра «Найди себе пару». 11. Учебные прыжки в воду. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Различные виды передвижений. 2. Игра «Найди себе пару». 3. «Звездочка» на груди и на спине. 4. Скольжения на груди и на спине.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Игра «Усатый сом». 2. Игра «Поезд в туннель». 3. Многократные выдохи в воду. 4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Различные виды передвижений: - «гигантские шаги»; - с вращением рук вперед и назад; - с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. 2. Работа ног, как при плавании</p>

5. Многократные выдохи в воду. 6. Игра «Морской бой». 7. Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.	5. «Стрелочка» на груди и на спине. 6. Произвольное плавание с игрушками. 7. «Звездочка» на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.	грудь. 2. Выдохи в воду. 3. Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. 4. Игра «Караси и карпы». 5. Произвольное плавание. Контрастный душ. Фитотерапия.	кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась одной рукой за поручень, вторая - вдоль туловища. 3. Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине, без опоры. 4. Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.
---	--	--	---

Март

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
На суше: Управления на развитие координационных способностей. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды передвижений. 2. Многократные выдохи в воду. 3. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась одной рукой за неподвижную опору. 4. То же, с подвижной опорой. 5. Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. 6. Скольжения на груди с работой рук, как при плавании кролем на груди. 7. Игра «Поезд в туннель». 8. Учебные прыжки в воду головой вперед. 9. Произвольное плавание с игрушками. 10. «Звездочка» на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.	На суше: 1. Вращения рук в различных направлениях. 2. Имитация согласования работы и ног, как при плавании кролем на груди. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды передвижений. 2. Погружения под воду с открыванием глаз в воде. 3. Выдохи в воду. 4. Игра «Поезд в туннель». 5. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании кролем на груди. 6. Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась одной рукой за бортик, вторая - вдоль туловища (без вдоха). 7. Одна рука держится за поручень, вторая работает, как при плавании кролем на груди, ноги стоят на дне бассейна. 8. То же, но с работой ног, как при плавании кролем на груди (на задержке дыхания). 9. Прыжки в воду. 10. Игра «Бегом за мячом». 11. Свободное купание.	Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды передвижений. 2. Многократные выдохи в воду. 3. «Звездочка» на груди и на спине. 4. Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. 5. Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте. 6. Согласование работы одной руки с работой ног, как при плавании кролем на груди, другой рукой держась за бортик бассейна. 7. Скольжения на груди и на спине. 8. Плавание облегченным кролем на груди и спине. 9. Игра «Караси и карпы». 10. Произвольное плавание с игрушками. 11. «Поплавок», «медуза».	На суше: Вращения рук в согласовании с ходьбой на месте. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды передвижений. 2. Игра «Водолазы». 3. «Звездочка» на спине. 4. Скольжения на спине с работой ног, как при плавании кролем. 5. Плавание кролем на спине с работой рук и ног. 6. Многократные выдохи в воду. 7. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, одной рукой держась за поручень, вторая — вдоль туловища. 8. То же, с работой одной рукой и ногой, на задержке дыхания. 10. Произвольное плавание с игрушками. 11. «Стрелочка» на

	12. «Стрелочка» на груди. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Фитотерапия.	спине. Контрастный душ. Фитотерапия.
Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Передвижения с вращениями рук в различных направлениях. 2. Игра «Смелые ребята». 3. Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине. 4. То же, с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине. 5. Игра «Водное поло» по упрощенным правилам. 6. Свободное купание. 7. «Стрелочка» на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Игра «Жучок- паучок». 2. Игра «Маленькие и большие ножки». 3. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. 4. Плавание способом кроль на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, держась руками за плавательную доску. 5. Игра «Сердитая рыбка». 6. Произвольное плавание. 7. «Звездочка» на груди. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Игра «Карусели»- 2 вариант. 2. Игра «Солнышко и дождик». 3. Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине. 4. Игра «Торпеды». 5. Учебные прыжки в воду головой вперед из исходного положения: сидя на бортике. 6. Произвольное плавание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Скольжения на груди и на спине. 2. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине. 3. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской. 4. Игра «Караси и карпы». 5. Учебные прыжки в воду головой вперед. 6. Произвольное плавание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.
Апрель			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
На суше: Вращения рук в различных направлениях. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды передвижений: -ходьба с вращением рук вперед и назад; 2. Игра «Насос». 3. Скольжения на груди и на спине, с выдохом в воду. 4. Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. 5. Плавание кролем на груди и на спине при	На суше: Наклоны туловища. Контрастный душ. В воде: 1. Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменной темпа движения. 2. Игра «Солнышко и дождик». 3. Многократные выдохи в воду. 4. Скольжения на груди и на спине. 5. Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине.	На суше: 1. Сгибания и разгибания рук в упоре, стоя от стены. 2. Приседания. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды передвижений. 2. Погружения под воду с головой. 3. Игра «Поезд в туннель». 4. Выдохи в воду. 5. Скольжения на груди и на спине. 6. То же, с работой ног, как при плавании кролем на груди.	На суше: 1. Наклоны с различным положением рук. 2. Сидя на скамейке, работа ног, как при плавании способом кроль. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды передвижений. 2. Игра «Поезд в туннель». 3. Многократные выдохи в воду. 4. Скольжения с работой ног, как при плавании способом

<p>помощи работы ног, с плавательной доской.</p> <p>6. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног.</p> <p>7. Игра «Торпеды».</p> <p>8. Учебные прыжки в воду головой вперед из исходного положения: сидя на бортике бассейна.</p> <p>9. Произвольное плавание с игрушками.</p> <p>10. «Звездочка» на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>6. Скольжения на груди и на спине с работой рук, как при плавании способом кроль.</p> <p>7. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>8. Игра «Чай, чай, выручай».</p> <p>9. Учебные прыжки в воду.</p> <p>10. Произвольное плавание с игрушками.</p> <p>11. «Звездочка» на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>7. Скольжения с работой рук, как при плавании способом кроль на груди на спине.</p> <p>8. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>9. Игра «Зеркальце».</p> <p>10. Произвольное плавание с игрушками.</p> <p>11. «Стрелочка» на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>кроль на груди и на спине.</p> <p>5. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>6. Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской.</p> <p>7. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.</p> <p>8. Учебные прыжки в воду.</p> <p>9. Произвольное плавание.</p> <p>10. «Медуза», «поплавок». Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1.Игра «Карусели».</p> <p>2.Игра «Солнышко и дождик».</p> <p>3.Многократные выдохи в воду.</p> <p>4.Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>5.Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине без выноса рук из воды.</p> <p>6.Игра «Невод».</p> <p>7.Произвольное плавание с игрушками.</p> <p>Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1.Различные виды передвижений.</p> <p>2.Игра «Караси и щука».</p> <p>3.Выдохи в воду.</p> <p>4.Игра «Насос».</p> <p>5.Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств.</p> <p>6.Игра «Караси и карпы».</p> <p>7.Произвольное плавание с игрушками.</p> <p>Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1.Различные виды передвижений: - «цапли»; -«гигантские шаги»; -с поворотом на 90° и 360°; -с работой рук, как при плавании способом на груди и на спине.</p> <p>2.Многократные выдохи в воду.</p> <p>3.Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, держась руками за поручень.</p> <p>4.Игра «Дельфины на охоте».</p> <p>5.Произвольное плавание с игрушками.</p> <p>6. «Звездочка» на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1.Игра«Карусели».</p> <p>2.Игра «Поезд в туннель».</p> <p>3.Многократные выдохи в воду.</p> <p>4.Различные виды скольжений: -на груди; -на спине; -с работой ног, как при плавании кролем.</p> <p>5.Игра «Пятнашки с поплавком».</p> <p>6. «Стрелочка» на груди.</p> <p>Контрастный душ. Фитотерапия.</p>

Май			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Контрастный душ. В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды передвижений.</li> <li>2. Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на спине.</li> <li>3. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на груди.</li> <li>4. Игра «Поезд в туннель».</li> <li>5. Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской.</li> <li>6. То же, без поддержки.</li> <li>7. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.</li> <li>8. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног.</li> <li>9. Учебные прыжки в воду.</li> <li>10. Свободное купание с игрушками.</li> <li>11. «Звездочка» на груди и на спине. Контрастный душ.</li> </ol> <p>Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды передвижений.</li> <li>2. Погружения под воду.</li> <li>3. Выдохи в воду.</li> <li>4. Скольжения на груди и на спине.</li> <li>5. Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась руками за поручень.</li> <li>6. Сдача контрольного норматива: плавание кролем на груди при помощи работы ног (не менее 4м).</li> <li>7. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы и ног.</li> <li>8. Игра «Пятнашки с поплавком».</li> <li>9. Произвольное плавание.</li> <li>10. «Звездочка» на груди.</li> </ol> <p>Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Ходьба на месте с вращением рук в различных направлениях.</p> <p>Контрастный душ. В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды передвижений.</li> <li>2. Многократные выдохи в воду.</li> <li>3. Игра «Дельфины на охоте».</li> <li>4. Игра «Торпеды».</li> <li>5. Плавание при помощи работы ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, с поддерживающим средством.</li> <li>6. Плавание кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.</li> <li>7. Плавание кролем на груди (на задержке дыхания) и на спине при помощи работы и ног.</li> <li>8. Игра «Водолазы».</li> <li>9. Учебные прыжки в воду головой вперед из исходного положения: сидя на бортике.</li> <li>10. Произвольное плавание</li> </ol> <p>Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды передвижений.</li> <li>2. Погружения под воду.</li> <li>3. Многократные выдохи в воду.</li> <li>4. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди.</li> <li>5. «Стрелочки» на груди и на спине.</li> <li>6. Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>7. Плавание кролем на груди при помощи работы ног и гребковых движений одной рукой, вторая рука лежит на доске.</li> <li>8. Плавание кролем на спине в полной координации.</li> <li>9. Игра «Морской бой».</li> <li>10. Прыжки в воду.</li> <li>11. Произвольное плавание.</li> <li>12. «Звездочка» на спине.</li> </ol> <p>Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды ходьбы: -«цапли»; -«кузнечики»; -«гигантские шаги».</li> <li>2. Погружения под воду.</li> <li>3. Игра «Водолазы».</li> </ol>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Карусели».</li> <li>2. Игра «Поезд в туннель».</li> <li>3. Многократные выдохи в воду.</li> <li>4. Игра «Дельфины на охоте».</li> </ol>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Карусели</li> <li>2. Игра «Смелые ребята».</li> <li>3. Игра «Насос».</li> <li>4. Скольжения с работой ног, как при</li> </ol>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Солнышко и дождик».</li> <li>2. Выдохи в воду.</li> <li>3. Скольжение на груди и на спине.</li> <li>4. Скольжение с</li> </ol>

4. Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине. 5. Игра «Торпеды». 6. Игра «Пятнашки с поплавком». 7. Произвольное плавание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	5. Произвольное плавание с игрушками. 6. «Стрелочка» на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.	плавании кролем на груди и на спине. 5. Игра «Пятнашки с поплавком». 6. Произвольное плавание с игрушками. 7. «Звездочка» на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.	работой ног кролем. 5. Игра «Торпеды». 6. Плавание кролем на груди и на спине без выноса рук из воды. 7. Произвольное плавание. 8. Прыжки в воду. Контрастный душ. Фитотерапия.
---	--	--	---

Для подготовительных групп детского сада (6-7 лет)

Сентябрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>На суше: Наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением рук. Контрастный душ. В воде: 1. Игра «Фонтан». 2. Игра «Долгое дыхание». 3. «Стрелочка» на груди и на спине. 4. Игра «Водолазы». 5. Скольжение на груди и на спине, с плавательной докой. 6. Многократные выдохи в воду с погружением головой под воду. 7. Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. 8. «Звездочка» на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Сидя на скамейке, вращение в голеностопных суставах в различных направлениях. В воде: 1. Различные виды ходьбы: -«цапли»; -в наклоне вперед с вращениями рук; -вращением рук; -с ускорениями. 2. Погружения с головой и выдохи в воду. 3. «Стрелочка» на груди и на спине. 4. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем. 5. Учебные прыжки в воду. 6. «Поплавок», «медуза». 7. Произвольное плавание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Сидя на скамейке, вращение в голеностопных суставах. Контрастный душ. В воде: 1. Работа ног, как при плавании кролем у бортика, на груди и на спине. 2. Выдохи в воду. 3. Игра «Поезд в туннель». 4. Игра «Дельфины». 5. Скольжение: -на груди; -на спине; -на боку. 6. Игра «Винт». 7. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног. 8. Игра «Караси и щука». 9. «Звездочка» на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>На суше: Наклоны вперед, назад и в стороны с различным положением рук. Контрастный душ. В воде: 1. Игра «Фонтан». 2. Многократные выдохи в воду. 3. Игра «Дельфины». 4. Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. 5. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. 6. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду. 7. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, держа впереди себя на вытянутых руках плавательную доску. 8. Свободное купание. Контрастный душ.</p>



			Фитотерапия.
Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. «Стрелочка» на груди. 2. «Звездочка» на спине. 3. «Стрелочка» на спине. 4. «Звездочка» на груди. 5. Произвольное плавание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Игра «Смелые ребята». 2. Выдохи в воду. 3. «Звездочка» на груди и на спине. 4. Произвольное купание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Игра «Карусели». 2. Погружение под воду с головой, с выдохом. 3. Игра «Насос». 4. Скольжение с работой ног кролем на груди и на спине. 5. Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Игра «Смелые ребята». 2. Игра «Поезд туннель». 3. Многократные выдохи в воду. 4. Игра «Винт». 5. Произвольное плавание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.
Октябрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
На суше: Сгибание и разгибание рук в упоре от бортика бассейна. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды ходьбы с вращением рук вперед. 2. Многократные выдохи в воду. 3. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у неподвижной опоры. 4. Плавание кролем на груди помощи работы ног, с выдохом в воду. 5. Учебные прыжки в воду. 6. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди, с выносом рук из воды. 7. «Звездочка» на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.	На суше: Сгибание и разгибание рук в упоре от бортика бассейна. Контрастный душ. В воде: 1. Свободные передвижения, прыжки в воде. 2. Выдохи в воду (вдох через сторону). 3. Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону. 4. Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. 5. Плавание «кролем» на груди и на спине при помощи работы ног. 6. Учебные прыжки в воду. 7. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании	На суше: 1. Приседания. 2. Имитация работы ног, как при плавании «кролем». Контрастный душ. В воде: 1. Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону. 2. Работа ног, как при плавании кролем на спине у неподвижной опоры, на вытянутых руках. 3. «Стрелочка» на груди и на спине. 4. Плавание облегченным кролем с выдохом в воду. 5. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, отталкиваясь от неподвижной опоры. 6. Учебные прыжки в воду. 7. «Звездочка» на груди и на спине.	На суше: Наклоны вперед назад. Имитация работы ног, как при плавании кролем. Контрастный душ. В воде: 1. Свободное купание. 2. Выдохи в воду. 3. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. 4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, руки - вдоль туловища. 5. Учебные прыжки в воду. 6. Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки - вдоль туловища. 7. «Звездочка» на груди. Контрастный душ. Фитотерапия.

	способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания. 8. Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Фитотерапия.	
Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. «Стрелочка» на груди и на спине. 2. Игра «Торпеды». 3. «Поплавок», «Медуза». 4. Произвольное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. Вводе: 1. Горизонтальное лежание на груди и на спине. 2. Скольжения с различными положениями. 3. Произвольное плавание. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. Вводе: 1. Свободное передвижение в воде. 2. Игра «Смелые ребята». 3. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде. 4. Произвольное купание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Погружения под воду самопроизвольно. 2. Скольжения с работой ног кролем на груд и на спине. 3. Произвольное плавание. Контрастный душ. Фитотерапия.
Ноябрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
На суше: 1. Наклоны вперед и назад. 2. Вращение рук вперед (попеременное). 3. Имитация работы ног, как при плавании кролем. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды ходьбы, прыжки. 2. Многократные выдохи в воду. 3. Игра «Поезд и туннель». 4. Горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки. 5. Скольжения на груди и на спине с работой ног. 6. Плавание облегченным «кролем» на груди (с выносом рук из воды на	На суше: 1. Приседания с различным положением рук. 2. Попеременные вращения рук вперед. Контрастный душ. В воде: 1. Произвольные виды ходьбы. 2. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде. 3. Игра «Дельфины на охоте». 4. Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине. 5. Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. 6. Плавание облегченным кролем на груди, с	На суше: Имитация согласования работы рук и ног при плавании облегченным кролем на груди и на спине. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды ходьбы по дну («фрак», «краб», «цапля», «ледокол») 2. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног. 5. Согласование работы рук и ног, как при кролем на груди, с поддержкой. 6. Самостоятельное плавание облегченным	На суше: Сгибание и разгибание рук в упоре от бортика. Контрастный душ. В воде: 1. Произвольная ходьба по дну бассейна. 2. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде. 3. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине с выдохом в воду, у опоры. 4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи одних ног, с выдохом в воду. 5. Плавание облегченным кролем на груди без опоры. 6. Скольжения на груди и на спине. 7. Учебные прыжки

задержке дыхания). 7. Горизонтальное лежание на спине у неподвижной опоры. Контрастный душ. Фитотерапия.	работой рук и ног на задержке дыхания. 7. Скольжения на груди и на спине, без работы ног. 8. «Звездочка» на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.	кролем на груди. 7. Учебные прыжки вводу. 8. Горизонтальное лежание на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.	вводу. 8. Лежание на спине у опоры, руки - вдоль туловища. 9. «Медуза». Контрастный душ. Фитотерапия.
Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Свободное передвижение в воде. 2. Выдохи вводу. 3. Скольжения на груди, на спине, на боку, без работы ног. 4. «Звездочка» на спине. 5. Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Произвольное передвижение в воде. 2. Скольжение с различным положением туловища и рук, без работы ног. 3. Произвольное плавание. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Различные виды ходьбы: - спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине; - в полуприсяду с работой рук, как при плавании облегченным кролем на груди. 2. Выдохи в воду. 3. Скольжение с работой ног. 4. «Звездочка» на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1. Игра «Поезд в туннель». 2. Скольжения на груди и на спине. 3. Лежание на груди и на спине, руки прямые вверху, ноги вместе. 4. Произвольное плавание в ластах. Контрастный душ. Фитотерапия.
Декабрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Контрастный душ. В воде: 1. Произвольные передвижения в воде. 2. Работа ног способом кроль на груди и на спине, у опоры. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду. 5. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, рука - вдоль	На суше: Упражнения на формирование осанки. В воде: 1. Выдохи в воду. 2. Игра «Поезд в туннель». 3. Горизонтальное лежание на груди с работой рук облегченным кролем. 4. Плавание кролем на груди с работой рук и ног, на задержке дыхания. 5. Учебные прыжки в воду. 6. Горизонтальное	На суше: Вращения рук в различных направлениях. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды ходьбы. 2. Выдохи в воду. 3. Игра «Дельфины на охоте». 4. Плавание кролем на груди при помощи ног и рук, выполняя выдох вводу. 5. Плавание кролем на спине при помощи ног, руки - вдоль туловища. 6. Игра «Водолазы	На суше: Упражнения на коррекцию осанки. Контрастный душ. В воде: 1. Произвольные виды ходьбы. 2. Погружение под воду. 3. Выдохи в воду. 4. Ходьба с имитацией работы рук в согласовании с дыханием. 5. Работа ног, как при плавании кролем на груди с выдохом вводу, у неподвижной опоры.

туловища. 6.Плавание кролем на груди при помощи работы ног и рук. 7.Учебные прыжки в воду. 8.Лежание на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.	лежание на спине с работой рук облегченным кролем. 7.Плавание кролем на спине с работой рук и ног. 8. «Звездочка». Контрастный душ. Фитотерапия.	7.Учебные прыжки вводу. 8.Произвольное плавание в ласах на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.	6.Плавание облегченным кролем на груди в полной координации. 7.Плавание кролем на спине, без выноса рук. 8.Учебные прыжки вводу. Контрастный душ. Фитотерапия.
Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Скольжения на груди и на спине. 2.Выдохи в воду. 3.Произвольное плавание в ластах. 4.Горизонтальное лежание на груди и на спине без опоры. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Игра «Жучок-паучок». 2.Многочисленные выдохи в воду. 3.Произвольное плавание в ластах. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Игра «Жучок-паучок». 2.Игра «Поезд в туннель». 3.Выдохи в воду. 4.Произвольное плавание в ластах. 5.Горизонтальное лежание на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.	Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Игра «Дельфины на прогулке». 2.Хлодьба с работой рук облегченным кролем в согласовании с дыханием. 3.Произвольное плавание в ластах. Контрастный душ. Фитотерапия.
Январь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Рождественские каникулы, профилактические работы	Рождественские каникулы, профилактические работы	На суше: 1.Наклоны вперед, назад, в сторону. 2.Имитация работы ног при плавании кролем. 3.Имитация согласования работы рук и дыхания при плавании кролем на груди. Контрастный душ. В воде: 1.Различные виды ходьбы с различным положением рук: -спиной вперед; -боком. 2.Выдохи в воду. 3.Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом вводу) и на спине, у неподвижной опоры.	На суше: Имитация работы рук, как при плавании облегченным кролем на груди в согласовании с выдохом в воду. Контрастный душ. В воде: 1.Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук. 2.Выдохи в воду. 3.Игра «Водолазы». 4.Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с поддерживающим средством. 5.Плавание облегченным кролем

		<p>4. То же, с плавательной доской.</p> <p>5. Учебные прыжки в воду.</p> <p>6. Ходьба в наклоны с имитацией работы рук и выдоха в воду, как при плавании облегченным кролем на груди.</p> <p>7. Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду.</p> <p>8. Произвольное плавание в ластах. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>на груди при помощи работы рук, в согласии с дыханием.</p> <p>6. Плавание облегченным кролем на спине.</p> <p>7. Прыжки в вод головой вперед их исходного положения: сидя на бортике.</p> <p>8. «Звездочка» на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
Рожественские каникулы, профилактические работы	Рожественские каникулы, профилактические работы	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Произвольное плавание с плавательными досками.</p> <p>2. Скольжение с различным положением рук.</p> <p>3. Многократные выдохи в воду.</p> <p>4. «Звездочка» на груди и на спине.</p> <p>5. Произвольное плавание в ластах. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Различные виды передвижений: -«Лодочки»; -разгребая воду руками, с одновременным вращением рук вперед и назад; -спиной вперед; -бегом.</p> <p>2. «Стрелочка» на груди и на спине.</p> <p>3. Многократные выдохи в воду.</p> <p>4. Произвольное плавание в ластах. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
Февраль			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>На суше:</p> <p>Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди. Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Различные виды передвижений в воде.</p> <p>2. Игра «Поезд в</p>	<p>На суше:</p> <p>1. Вращения рук в различных направлениях.</p> <p>2. Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди. Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Различные виды</p>	<p>На суше:</p> <p>1. Вращения рук в различных направлениях.</p> <p>2. Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Контрастный душ. В</p>	<p>На суше:</p> <p>Сидя на скамейке, вращать стопами. Контрастный душ. В воде:</p> <p>1. Различные виды ходьбы.</p> <p>2. Погружения под воду.</p>

<p>туннель».</p> <p>3. Многократные выдохи в воду.</p> <p>4. Скольжения на груди и на спине при задержке дыхания, голова опущена в воду.</p> <p>5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи.</p> <p>6. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.</p> <p>7. Учебные прыжки в воду головой вперед из исходного положения: сидя на бортике бассейна.</p> <p>8. «Звездочка» на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>передвижений с вращениями рук.</p> <p>2. Многократные выдохи в воду.</p> <p>3. Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте.</p> <p>4. То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду.</p> <p>5. Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.</p> <p>6. Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации.</p> <p>7. Учебные прыжки в воду головой вперед из положения: сидя на бортике.</p> <p>8. Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>воде:</p> <p>1. Произвольные виды передвижений.</p> <p>2. Игра «Насос».</p> <p>3. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с опорой на доску.</p> <p>4. То же, без опоры.</p> <p>5. Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>6. «Стрелочка» на груди и на спине.</p> <p>7. Учебные прыжки в воду головой вперед из положения: сидя на бортике.</p> <p>8. «Медуза», «Звездочка» на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>3. Многократные выдохи в воду.</p> <p>4. Скольжения на груди и на спине.</p> <p>5. Плавание кролем на груди (с вдохом) и на спине без выноса из воды.</p> <p>6. Учебные прыжки в воду.</p> <p>7. «Стрелочка» на груди и на спине.</p> <p>8. Произвольное плавание с резиновыми мячами</p> <p>Контрастный душ. Фитотерапия</p>
<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Произвольное передвижение в воде.</p> <p>2. «Стрелочка» на груди и на спине.</p> <p>3. Многократные выдохи в воду.</p> <p>4. Произвольное плавание в ластах и масках.</p> <p>Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Игра «Поезд в туннель».</p> <p>2. «Звездочка» на груди и на спине.</p> <p>3. Произвольное плавание в ластах и масках с потопляемыми и непотопляемыми игрушками.</p> <p>Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде: 1. Произвольное плавание в масках и ластах с потопляемыми и непотопляемыми игрушками.</p> <p>Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Произвольные передвижения в воде.</p> <p>2. Многократные выдохи в воду.</p> <p>3. Скольжение на груди и на спине.</p> <p>4. Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
Март			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>На суше: Упражнения на развитие координационных способностей.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Различные виды передвижений.</p> <p>2. Многократные выдохи</p>	<p>На суше:</p> <p>1. Вращения рук в различных направлениях.</p> <p>2. Имитация согласования работы рук и ног, как при плавании способом кроль на груди. Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p>	<p>Контрастный душ. В воде:</p> <p>1. Различные виды передвижений.</p> <p>2. Многократные выдохи в воду.</p> <p>3. Скольжения на груди и на спине.</p> <p>4. Имитация работы</p>	<p>На суше:</p> <p>Вращения рук в согласовании с ходьбой на месте.</p> <p>Контрастный душ. В воде:</p> <p>1. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, у</p>

<p>в воду. 3. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры. 4. Скольжения на груди и на спине. 5. Учебные прыжки в воду головой вперед. 6. Произвольное плавание в ластах. 7. «Звездочка» на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>1. Свободные передвижения в воде. 2. Выдохи в воду. 3. Игра «Поезд в туннель». 4. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на груди. 5. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, за бортик, вторая - вдоль туловища (без вдоха). 6. Держась одной рукой за поручень, вторая работает, как при плавании способом кроль на груди, ноги стоят на дне бассейна. 7. Скольжения на груди и на спине. 8. Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте. 5. Плавание облегченным кролем на груди. 6. Горизонтальное лежание на спине у бортика с последующим отталкиванием от опоры. 7. Плавание облегченным кролем на спине. 8. Произвольное плавание в ластах. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>бортика. 2. Многократные выдохи в воду. 3. Работа ног, как при плавании способом кроль на спине, у бортика на вытянутых руках. 4. Плавание облегченным кролем и на спине. 5. Учебные прыжки в воду. 6. «Звездочка» на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Свободные передвижения в воде. 2.Скольжения с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине. 3. «Стрелочка» на груди и на спине. 4.Свободное купание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Игра «Жучок- паучок». 2.Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. 3.Игра «Сердитая рыбка». 4. «Звездочка» на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Произвольное плавание в ластах. 2.Выдохи вводу. 3.Произвольное плавание с плавательными досками. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры. В воде: 1.Скольжения на груди с выдохом вв воду. 2.Скольжения на спине 3.Произвольное плавание в ластах. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
Апрель			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>На суше: Вращения рук в различных направлениях. Контрастный душ. В воде: 1. Произвольные виды передвижений. 2. Скольжения на</p>	<p>На суше: Упражнения на верхний плечевой сустав. Контрастный душ. В воде: 1. Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и переменной темпа</p>	<p>На суше: 1.Наклоны вправо - влево, вперед - назад. 2.Приседания. Контрастный душ. В воде: 1. Различные виды передвижений.</p>	<p>На суше: 1.Наклоны туловища. 2.Сидя на скамейке, работать ногами, как при плавании способом кроль. Контрастный душ. В воде:</p>

<p>грудь и на спине с выдохом в воду.</p> <p>3. Скольжения на груди и на спине при помощи ног.</p> <p>4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы и ног.</p> <p>5. Учебные прыжки в воду.</p> <p>6. «Звездочка» на груди и на спине.</p> <p>7. Произвольные плавания в ластах.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>движения.</p> <p>2. Многократные выдохи в воду.</p> <p>3. Скольжения на груди и на спине.</p> <p>4. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>5. Игра «Чай, чай, выручай».</p> <p>6. Произвольное плавание в ластах.</p> <p>7. «Звездочка» на спине.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>2. Погружение под воду с головой.</p> <p>3. Игра «Поезд в туннель».</p> <p>4. Выдохи в воду.</p> <p>5. Скольжение на груди и на спине.</p> <p>6. То же, с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>7. Скольжение с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>8. Произвольное плавание в ластах.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>1. Передвижения по дну бассейна с различным положением рук.</p> <p>2. Многократные выдохи в воду.</p> <p>3. Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>4. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>5. Плавание кролем на груди (с выдохом в воду).</p> <p>6. Учебные прыжки в воду.</p> <p>7. Произвольное плавание в ластах.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>
<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1.«Стрелочка» на груди.</p> <p>2.Многократные выдохи в воду.</p> <p>3.Игра «Невод».</p> <p>4.Произвольное плавание в ластах. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1.Скольжения на груди и на спине.</p> <p>2.Выдохи в воду.</p> <p>3.Произвольное плавание с резиновыми мячами.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1.Свободное купание с игрушками, плавательными досками, в ластах.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1.Скольжения на груди и на спине.</p> <p>2.«Звездочка» на груди и на спине.</p> <p>3.«Стрелочка» на груди.</p> <p>4.Произвольное купание.</p> <p>Контрастный душ.</p> <p>Фитотерапия.</p>
Май			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Различные виды передвижений.</p> <p>2. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на груди.</p> <p>3. Плавание кролем на груди (с выдохом в воду)</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Различные виды передвижений.</p> <p>2. Погружение под воду.</p> <p>3. Выдохи в воду.</p> <p>4. Скольжения на груди и на спине.</p> <p>5. Сдача контрольного норматива.</p>	<p>Контрастный душ. В воде:</p> <p>1. Многократные выдохи в воду.</p> <p>2. Игра «Торпеды»</p> <p>3. Плавание при помощи работы ног кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине.</p>	<p>Контрастный душ.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Различные виды движений.</p> <p>2. Погружения под воду.</p> <p>3. «Стрелочка» на груди и на спине.</p> <p>4. Учебные прыжки в воду.</p>



<p>при помощи ног.</p> <p>4. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.</p> <p>5. Учебные прыжки головой вперед из исходного положения: сидя на бортике.</p> <p>6. «Звездочка» на груди и на спине.</p> <p>7. Произвольное плавание в ластах. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>6. Произвольное плавание. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>4. Плавание кролем на груди (на задержке дыхания) и на спине при помощи работы рук и ног.</p> <p>5. Учебные прыжки в воду головой вперед из исходного положения: сидя на бортике.</p> <p>6. «Звездочка» на груди и на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>5. Произвольное плавание в ластах. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>
<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Погружение под воду.</p> <p>2. Игра «Водолазы»</p> <p>3. Игра «Торпеды»</p> <p>4. Произвольное плавание в ластах. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Игра «Поезд в туннель».</p> <p>2. Игра «Дельфины на охоте».</p> <p>3. «Стрелочка» на груди.</p> <p>4. «Звездочка» на спине. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде: 1. Произвольное плавание с игрушками. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>	<p>Контрастный душ. Закаливающие процедуры.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Произвольные передвижения в воде.</p> <p>2. Выдохи в воду.</p> <p>3. Скольжения на груди и на спине.</p> <p>4. Произвольное плавание в ластах. Контрастный душ. Фитотерапия.</p>

1

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде

**Невод** (для младших групп детского сада). Малыши располагаются вдоль бортика бассейна, берутся за руки и так передвигаются к противоположному бортику.

**Фонтан**. Дети садятся на дно, делают упор руками сзади, поднимают ноги и работают прямыми ногами вверх-вниз.

**Мост**. Дети принимают положение сидя, упор сзади, кладут голову на воду и прогибаются в спине, ноги прямые, живот на поверхности воды.

**Маленькие и большие ноги**. Дети шагают по воде.

**Лягушата**. Дети прыгают на двух ногах, держа в руках игрушечных лягушат и произносят слова вместе со взрослым:

Пять веселых лягушат  
По делам своим спешат  
Пока сыро, пока лужно  
Им домой добраться нужно.

Найди свой домик. У детей рыбки разного цвета, а на бортиках бассейна расставлены домики разного цвета. Дети должны отнести каждую рыбку в дом соответствующего цвета.

Пятнашки. Выбирается водящий, который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим, поднимает руку и громко произносит: «Я вожу!» Пятнать разрешается только над водой, j

Пятнашки парами. Двое водящих, взявшись за руки, стараются поймать участника игры. Из пойманных игроков составляются новые пары водящих. Игра заканчивается, когда все игроки пойманы. Не надо толкаться, топить друг друга, хватать за руки.

Солнце и дождик.  
Капля раз, капля два  
*(медленные хлопки по воде)*  
Капли медленно сперва:  
Кап-кап, кап-кап.

Стали капли попевать  
*(быстрые хлопки по воде),*  
Капля каплю догонять –  
Кап, кап, кап, кап.

Зонтик поскорей раскроем,  
От дождя себя укроем.

*(Дети поднимают руки над головой и убегают в домик. Взрослый поливает детей из лейки).*

Карусели. Дети образуют круг в, центре бассейна и берутся за руки. По сигналу преподавателя они начинают движение по кругу и произносят:

Еле-еле, еле-еле  
Закружились карусели,  
А потом, потом, потом —  
Все бегом, бегом, бегом!  
Затем дети бегут по кругу (1—3 раза) и говорят хором:  
Тише, тише, не спешите,  
Карусель остановите!  
Вот и кончилась игра

Остановка — раз и два.

Малыши замедляют движение и останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Караси и щука. Выбирается водящий — щука, а все остальные дети — караси. Водящий стоит у длинного бортика бассейна, дети — вдоль короткого бортика. Играющие стараются достичь другой стороны бассейна, увернувшись от водящего. Тот, кого запятнали, помогает водящему.

Лодочки плывут. Дети стоят у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель опускает пластмассовые лодочки и предлагает детям: поймать ее; собрать плавающие предметы; делать время от времени глубокий вдох на поверхности и сильный выдох на игрушку.

Волны на море. Занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону – образуются волны. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

Мельница. Движения руками как крылья мельницы.

Попади в цель. Дети становятся в круг и кидают биты в цель. Победит тот, кто больше попадет. В качестве мишени можно использовать любой плавающий предмет.

Невод (для средних групп детского сада). Эта игра — своеобразные пятнашки в воде. Глубина — по пояс. Водящий, запятнав одного из игроков, берет его за руку, и они вдвоем продолжают пятнать остальных. Тот, кого они коснутся рукой, присоединяется к ним. Когда невод составят уже 5 участников, они не пятнают, а ловят рыб в кольцо. Для этого водящим нужно окружить убегающего и крайним игрокам сомкнуть руки. Спасаться можно только под руками водящих, пока кольцо не замкнулось. Игра заканчивается, когда останутся три непойманных самых ловких игрока.

Водолазы. Игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу, а преподаватель бросает на дно бассейна несколько (по количеству играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30—40 секунд. Кто из ребят лучше выполнит это задание, тот и победитель. Можно устроить командные состязания водолазов.

Морской бой. Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами по пояс в воде напротив друг друга. По сигналу преподавателя участники ударом ладоней по воде начинают «обстрел» соперников, обрызгивая их и стараясь заставить их отступить. Кто повернется спиной к противнику, выбывает из дальнейшей борьбы. При игре не разрешается касаться друг друга руками. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца определенный строй.

## **Игры для приобретения навыков погружения в воду**

Насос. Малыши стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой. Не надо отпускать руки и вытирать лицо.

Мячик. Ребятишки стоят у бортика бассейна и держатся руками за поручень. Преподаватель начинает читать стихи (например, С. Я. Маршака):

Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Желтый, красный, голубой —  
Не угнаться за тобой!

В это время дети прыгают на обеих ногах, с головой уходя под воду. Не надо останавливаться, пока не закончатся слова.

Дельфин. Малыши стоят в шеренге посередине бассейна. По сигналу преподавателя они приседают, с головой уходя под воду, и выпрыгивают как можно выше из исходного положения на корточках.

Смелые ребята. Дети встают в круг, взявшись за руки. Идут по кругу, произнося слова:

Мы ребята смелые,  
Смелые, умелые.  
Если только захотим,  
Через воду поглядим.

*С последними словами стараются опустить лицо в воду с открытыми глазами.*

Пятнашки с мячом. Выбираются два водящих, у них поролоновые мячи. По сигналу преподавателя малыши разбегаются, а водящие догоняют их и бросают в них мяч. Пойманным считается ребенок, в которого попал мяч.

## **Игры для освоения передвижений в воде**

Мяч по кругу. Играющие встают в круг по пояс в воде и передают легкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибется, выходит из игры. Игра заканчивается, когда останутся два-три самых ловких волейболиста. Можно играть и без выбывания. Тогда участник, допустивший ошибку, идет в середину круга. Его задача — коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто не точно передал мяч партнеру.

Хоровод.

Мы идем, идем, идем

*(идут по кругу, взявшись за руки),*

Хоровод ведем, ведем.

Сосчитаем до пяти,

Ну, попробуй нас найти

Раз, два, три, четыре, пять.

*(на счет «5» дети опускаются под воду).*

Поплавок. Находясь по пояс в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, то тело легко поднимается на поверхность. Не изменяя положения, игрок считает, например, до десяти, после чего становится ногами на дно.

Цапля.

Цапля вышла на охоту,

Лягушатам мой совет:

Кто не спрячется в болото,

Цапнет цапля на обед

*(дети выходят из воды).*

Медуза. Участник игры стоит по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это проделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде.

Игры «Поплавок» и «Медуза» помогут не умеющим плавать сосредоточить внимание на достижении цели и преодолеть страх перед водой.

Усатый сом. Выбирается водящий – «сом». Все остальные становятся шеренгой вдоль бортика с глубокой стороны лицом к противоположному берегу.

Взрослый произносит:

Рыбки, рыбки, не зевайте!

Сом усами шевелит.

Все на берег!

Он не спит!

*Последнее слово служит сигналом, по которому дети бегут к бортику с мелкой стороны.*

Торпеды. Первый вариант. Играющие делятся на две команды. Два участника из разных команд ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки и упираются ступнями. Затем, отпустив руки, они быстро прижимают их к телу (или выбрасывают вверх) и в тот же момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по воде. Выигрывает тот, кто правильно проделал упражнение и проскользил по воде дольше остальных.

Второй вариант. В игре участвуют две команды. Каждый игрок, подгребая руками воду под себя, свободно плывет ногами вперед, стараясь ступнями дотронуться до игрока другой команды. Торпедированный участник выбывает из игры, которая продолжается до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя.

Качели. Участники становятся парами по пояс в воде лицом друг к другу. Сначала один, держа за руки товарища, делает глубокий вдох и опускается под воду, откидываясь назад. Партнер тянет своего товарища на себя, вдыхает глубже и тоже опускается под воду. Первый в это время поднимается на поверхность.

### **Игры для овладения навыком скольжения**

Поплавок. Первый вариант. Дети делают глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени руками, всплывают. Кто дольше просидит под водой, тот и выиграл.

Второй вариант. Тренер громко считает до 5. Дети, не поднимая головы и не вставая на дно, делают «звездочку» — 5 секунд (тренер считает до 10). Не делая вдоха, дети выполняют «стрелку» — 5 секунд (тренер считает до 15). Игра повторяется в обратном порядке.

Звездочка. Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь).

Стрелка. Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).

Торпеды. Дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

Поезд в тоннель. На дно бассейна ставятся обручи на подставках. Дети делают глубокий вдох и скользят под водой так, чтобы проплыть все обручи.

Количество обручей можно увеличить. Игра выполняется парами вдоль бассейна.

Кто дальше? Дети ложатся спиной на воду, лицом друг к другу, взявшись за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. По сигналу «преподавателя отталкиваются, одновременно отпускают руки и скользят вдоль бассейна — кто дальше.

Кто лучше? Дети выполняют «поплавок», затем «стрелку» и по сигналу тренера начинают работать ногами. Задача — доплыть до противоположного бортика.

Кто быстрее? Дети выстраиваются в одну шеренгу, стоя лицом к бортику. Берут лоток с плавающими игрушками и высыпают на воду. Делают волны на воде, потом быстро собирают и заполняют пустой лоток.