***Ковалева Ольга Владимировна, инструктор по физической культуре***

**Методическая разработка к адаптированной образовательной программе для детей с ОВЗ по разделу «Физическое развитие»**

**« Плавание для детей с ОВЗ».**

**Введение**

В настоящее время в России число детей с умственными и физическими ограничениями (дети с ОВЗ) постоянно возрастает. Это результат неблагоприятных социальных, экономических, экологических и других факторов. Проблема реабилитации детей с ОВЗ, в том числе и средствами физического воспитания, достаточно актуальна. Для детей с ОВЗ физическое воспитание не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной активности, но и мощный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций. Нарушения функциональных особенностей организма, при различных формах инвалидности, отклонений в развитии, обуславливают соответствующие изменения в процессах адаптации детей к окружающей среде, снижая их адаптационный уровень.

Плавание, в силу выраженного воздействия водной среды, овладения навыком передвижения в воде, является эффективным компонентом физического воспитания, реабилитации и оздоровления детей, имеющих отклонения в развитии психического и физического здоровья. Водная среда оказывает положительное влияние на вестибулярный аппарат, опорно-двигательную систему, вегетативные и другие структуры организма. Обеспечивает компенсаторное воздействие на нарушенные функции организма ребенка через тактильные ощущения, температурные, мышечные и другие рецепторы. Оказывает мощное стимулирующее воздействие, положительное влияние не только на процесс физической реабилитации, но и на психическую сферу детей с ОВЗ.

**Цели и задачи реализации**

**Цель методической разработки:** создание условий для укрепления физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия, посредством оздоровления (закаливания), обеспечения всестороннего развития психических и физических функций в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

**Задачи:**

На основе здоровьесберегающих технологий:

- создать условия для оздоровления детского организма.

- формировать навыки плавания.

- способствовать развитию физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости.

- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, уверенность в себе.

- формировать культурно-гигиенические навыки, чувство заботы о своем здоровье.

**1.1. Принципы и подходы в организации образовательного процесса:**

1. Принцип развивающего образования – разнообразить процесс детского развития.

2. Принцип научной обоснованности и практической применимости – содержание соответствует базовым положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.

3. Принцип полноты, необходимости и достаточности – позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приблизиться к разумному «минимуму», предполагает сотрудничество ДОУ с семьями воспитанников.

4. Принцип системности и непрерывности: полноценное проживание ребенком всех этапов детства, наличие единых линий развития и воспитания для детей всех возрастных категорий в ДОУ, взаимосвязь и приемственность всех ступеней дошкольного образования в ДОУ.

5. Принцип интеграции образовательных областей и индивидуального подхода в воспитании и обучении детей, в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями.

6. Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса – использование разнообразных форм и методов работы с детьми с ОВЗ в соответствии с возрастными особенностями.

**1.2. Особенности организации образовательного процесса в бассейне.**

**Основные принципы подбора физической нагрузки:**

- индивидуальный подбор интенсивности выполнения упражнений для каждого ребенка в зависимости от возраста, возможностей и состояния здоровья;

- системность воздействия и обеспечение определенного подбора упражнений, последовательности их выполнения: от простого к сложному, от известных к неизвестным;

- регулярность выполнения упражнений, т.к. только при регулярном выполнении физических упражнений, возможно, добиться положительного эффекта в укреплении организма;

- соблюдение цикличности выполнения упражнений: чередование физических упражнений и отдыха.

Дополнительная программа составлена для групп компенсирующей направленности: старший дошкольный возраст детей с ОВЗ, подготовительный к школе возраст детей с ОВЗ.

**1.3. Планируемые результаты освоения программы.**

**1.3.1 Старшая группа детей с ОВЗ**

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление и совершенствование основных навыков плавания: ныряние, лежание, скольжение, контролируемое дыхание.

Новый этап в обучении предусматривает: закрепление освоенных умений и навыков, определенных способов плавания в играх и игровых упражнениях; воспитание самостоятельности в выполнении упражнений; формирование умений использовать приобретенные навыки в выполнении упражнений самостоятельно.

**К концу года дети должны уметь:**

- погружаться в воду, открывать глаза в воде;

- доставать со дна предметы с открыванием глаз под водой;

- выполнять серии выдохов в воду;

- скользить на груди и спине с плавательной доской и без нее;

- плавать с плавательной доской с работой ног на груди и спине;

- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звезда»;

- плавать произвольным способом.

**1.3.2 Подготовительная группа с ОВЗ**

В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию в детском саду, большинство из детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Обучение нацелено на умение пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях, применять их в самых разнообразных упражнениях, вырабатывать навыки здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

**1.3.3** **К концу года дети должны уметь:**

- погружаться в воду, открывать глаза в воде;

- доставать со дна предметы с открыванием глаз под водой;

- нырять в обруч, проплывать тоннель;

- выполнять серии выдохов в воду;

- ритмичный вдох-выдох в сочетании с движениями ног;

-скользить на груди и на спине с работой ног;

- плавать с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;

- выполнять упражнения «Медуза», «Звезда», «Поплавок»;

- плавать произвольным способом.

**1.4. Система мониторинга достижения планируемых результатов**

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

**1.4.1 Ожидаемые результаты:**

- укрепление здоровья детей;

- преодоление водобоязни;

- освоение различных видов движений в воде;

- стабилизация эмоционального состояния детей.

● (высокий): ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает все освоенные упражнения на суше и в воде;

● (средний): ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа;

● (низкий): ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп, ритм, действует только в сопровождении инструктора на суше и в воде.

Результаты педагогической диагностики используются для индивидуализации образования, т.е. поддержки ребенка, построения его образовательной траектории, осуществления необходимой коррекции особенностей его развития, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка. Педагогический контроль над реализацией дополнительной программы по обучению плаванию на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников позволяет более грамотно организовать педагогический процесс.

Динамика более 10% говорит о правильно организованном педагогическом процессе.

**1.5 Тестовые задания для выявления подготовленности детей к плаванию.**

**Старшая группа – дети с ОВЗ*:***

- чередование вдоха и выдоха в воду 4-5 раз подряд

- погружение в воду с головой и полным выдохом в воду;

- упражнение «Достань игрушки» (погружение под воду с головой и с открытыми глазами);

- упражнение «Звезда», «Поплавок» (лежание на воде с задержкой дыхания);

- скольжение на груди «Стрела» (с движением ног способом кроль на задержке дыхания до 4-5 м);

- упражнение «Собери картинку» по схеме (выполнить ряд движений от бортика скользить на груди, нырнуть за игрушкой, плыть с плавательной доской до 4-5 м);

- плавание произвольным способом до 4-5 м.

**Подготовительная группа с ОВЗ:**

- упражнение «Достань игрушки» (погружение под воду с головой и открытыми глазами, количественный подсчет игрушек);

- упражнение «Звезда», «Поплавок» (лежание на воде с задержкой дыхания);

- скольжение на груди «Стрела» (с движением ног способом кроль на задержке дыхания до 4-5 м);

- упражнение «Собери картинку» (по схеме выполнить ряд движений от бортика скользить на груди до обруча, нырнуть в обруч за игрушкой, плыть с плавательной доской и игрушкой на ней до 4-5 м, найти у бортика «домик для игрушки» (определить по цвету соответствие);

- плавание произвольным способом до 4-5 м.

**Критерии оценки:**

0 - ребенок не делает попыток выполнить движение;

1 - делает попытки выполнить движение;

2 - выполняет движение с большим трудом;

3 - выполняет движение со значительными ошибками;

4 - выполняет движение с незначительными ошибками;

5 - выполняет движение правильно.

**Литература**

1. Осокина Т.И. , Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду» книга для воспитателей детского сада и родителей. Москва, «Просвещение», 1991 г.

2. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники» Москва, Издательство «Скрипторий 2003», 2008 г Сидорова И.В. «Как научить ребенка плавать» практическое пособие. Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011 г.

3. Соколова Н.Г. «Плавание и здоровье малыша». Ростов-на-Дону, Феникс, 2007 г.

4. Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания». Москва, Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005 г.

5. Галанов А.С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников». СПб, Издательство «Речь», 2007 г.

6. Ткаченко Т.А. «Развиваем мелкую моторику». Москва, ООО Издательство «Эксмо», 2010 г.

7. Антонов Ю.Е., Кунзецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века». Москва, 2000 г.

8. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. «Здоровый образ жизни/ Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома». Москва, Школьная пресса, 2007 г.

9. Большакова И.А. «Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста». Москва, Аркти, 2005 г.

10. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. «Игры и развлечения на воде», Москва, 2006 г.

11. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка» пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. Москва, Издательство Аркти, 2000 г.

12. Маханева М.Д. «Индивидуальный подход к ребенку в ДОУ». Москва, Творческий центр, 2006 г.

13. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ», СПб: Детство-пресс, 2012 г.

14. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)». Москва, Владос, 2001 г.

15. Рыбак М.В. «Занятия в бассейне с дошкольниками. Растим детей здоровыми». – Москва, ТЦ Сфера, 2012 г.

16. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». СПб, Детство-пресс, 2011 г.

17. Яблонская С.В., Циклис С.А. «Физкультура и плавание в детском саду». Москва, Тв. центр «Сфера», 2008 г.

*Приложение*

**Старший дошкольный возраст детей с ОВЗ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Сроки*** | ***Задачи*** | ***Форма и вид деятельности*** |
| Сентябрь | Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. Напомнить детям о правилах поведения и технике безопасности в бассейне. Ознакомить с разными способами плавания. Рассказать о пользе плавания.  Закреплять умение самостоятельно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку. Закреплять умение погружаться с головой в воду. Учить выдоху в воду. Приучать действовать организованно. Развивать мелкую моторику. Активизировать словарь детей, побуждать проговаривать стихи. Воспитывать безбоязненное отношение к воде. | Беседа с детьми о стилях плавания, о пользе плавания, о правилах поведения и технике безопасности в бассейне. Демонстрация наглядных пособий. Загадки детям.  Передвижения в воде разными способами:  - ходьба, прыжки и бег в разных направлениях, с заданиями (постепенное усложнение условий (глубины, скорости).  Дыхательная гимнастика «Паровозик».  Массаж рук «ежиком».  Игровые задания и игры: - «Охотники и утки»;  - «Дровосек в воде»;  - «Цапля». Игры и игровые задания с речитативом:  - «Мы веселые ребята»; - «Медвежонок Умка и рыбки»;  - «Жучок-паучок».  Упражнения на дыхание:  - выдохи в воду. Свободные игры с игрушками. Свободное плавание |
| Октябрь | Закреплять умение свободно передвигаться в воде, ориентироваться в пространстве бассейна. Закреплять умение выполнять задания в парах. Учить принимать горизонтальное положение тела в воде. Учить выполнять вдох и выдох в воду.  Учить детей выполнять движения соответственно тексту. Развивать мелкую моторику. Формировать доброжелательные взаимоотношения между детьми.  Учить всплывать и лежать на воде.  Учить выполнять вдох и продолжительный выдох в воду.  Развивать внимание. Развивать фонационное дыхание.  Развивать мышечный тонус. Развивать мелкую моторику. Развивать фантазию у детей. Приучать детей действовать по сигналу, организованно. | Передвижения в воде разными способами:  - ходьба, прыжки и бег в разных направлениях, с заданиями. Упражнения в парах:  - «Насос»;  - «На буксире». Упражнения на дыхание:  - выдохи на воду;  - «Задержи дыхание».  Пальчиковая гимнастика «Тучи». Самомассаж лица.  Игровые задания – эстафеты.  Игры:  - «Найди свой домик»;  - «Медвежонок Умка и рыбки».  Игры на координацию движений и речи:  - «Кораблик»;  - «Пузырь».  Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.  Передвижения в воде разными способами:  - ходьба, прыжки и бег в разных направлениях, с заданиями. Игровые задания на регуляцию мышечного тонуса под звуковые ориентиры свистка:  - «Плыви кораблик»;  - «Чьи пузыри больше?». Пальчиковая гимнастика «Десять птичек».  Игровые задания на внимание:  -«Повтори за мной»;  - «Собери картинку».  Игры с погружением лица в воду:  - «Достань игрушку». Игровые задания: - «Поплавок»;  - «Звезда»;  - «Стрела».  Игровые задания:  - «Подуй на горячий чай»;  - «Чей выдох будет дольше?».  Игры:  - «Невод».  Свободные игры с игрушками. Свободное плавание |
| Ноябрь | Учить скольжению на груди и на спине. Учить скольжению на груди с движениями ног. Учить движениям ног и рук, как при плавании кролем. Развивать мелкую моторику. Пополнять словарный запас детей. Воспитывать дисциплинированность.  Проверить освоение детьми программного материала через тестовые задания. Приучать детей правильно оценивать свои достижения.  Закреплять умение детей свободно передвигаться и выполнять различные движения воде. Учить скольжению на груди с задержкой дыхания, с движениями ног. Учить скольжению на спине. Развивать чувство ритма. Развивать мелкую моторику. Воспитывать у детей организованность. Развивать воображение у детей. Закреплять знания счета, геометрических фигур. | Игровые задания:  - «Тюлени»;  - «Кто как плавает»;  Игровые задания у опоры:  - «Фонтан»;  - выпрыгивание из воды;  - выдохи в воду.  Игровые задания:  - «Поплавок»;  - «Стрела»;  - «Звезда».  Пальчиковая гимнастика «Дом». Игры:  - «Водолазы»  - «Подводные лодки».  Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.  Тестовые задания:  - упражнение «Достань игрушки»; - чередование вдоха и выдоха в воду 3-4 раз подряд;  - упражнение «Звезда», «Поплавок»; - скольжение на груди «Стрела» с движением ног способом кроль на задержке дыхания до 4 м;  - упражнение «Собери картинку»;  - плавание произвольным способом до 4 м.  Передвижения в воде разными способами:  - ходьба, прыжки и бег в разных направлениях, с заданиями.  Игровые задания:  - «Медуза»;  - «Звезда»;  - «Стрела».  Игровые задания:  - выполнение упражнений под музыку (быстро, медленно);  - выполнение упражнений под счет (быстро, медленно).  Скольжение на груди с задержкой дыхания, с движениями ног.  Скольжение на спине.  Игры с погружением в воду с головой:  - «Море волнуется»;  - «Спрячемся под воду».  Игры:  - «Собери и посчитай».  Свободные игры с игрушками. Свободное плавание. |
| Декабрь | Учить скольжению на груди с подвижной опорой, с движениями ног. Учить движениям ног и рук, как при плавании кролем. Развивать координацию. Развивать мелкую моторику. Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединиться в игре со сверстниками.  Учить скольжению на груди с подвижной опорой, с выдохом в воду. Учить движениям ног и рук, как при плавании кролем. Развивать фонационное дыхание. Развивать мелкую моторику. Развивать нравственные и волевые качества детей. | Игровые задания:  - «Чье звено скорее соберется?»;  - «Лодочки плывут»;  - «Качели».  Самомассаж лица.  Скольжение на груди с плавательной доской. Скольжение на груди с движениями ног.  Игры:  - «Зеркало»;  - «Караси и карпы»;  - «Поезд в туннель».  Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.  Игровые задания:  - «Медуза»;  - «Звезда»;  - «Поплавок».  Пальчиковая гимнастика «Осьминожки».  Скольжение на груди с плавательной доской, с выдохом в воду.  Игры:  - «Щука»;  - «Волшебные превращения». Упражнения на фонационное дыхание:  - «Шарик»;  - «Ветерок».  Игры:  - «Караси и карпы».  Свободные игры с игрушками. Свободное плавание. |
| Январь | Учить плавать способом кроль на груди при помощи движений ног, с подвижной опорой. Учить движениям ног и рук, как при плавании кролем. Учить выполнять вдох и выдох в воду. Приучать детей действовать по сигналу. Развивать умение работать по схеме. Развивать умение действовать согласованно. Развивать мелкую моторику. Развивать общую речевую активность. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. Формировать образные представления, воображение. | Игровые задания:  - «Кто как плавает»;  - «Плыви, игрушка»;  - «Буксир».  Упражнения на дыхание:  - «Подуй на чай».  - «Веселые пузыри».  Динамические упражнения «Снег». Пальчиковая гимнастика «Дни недели».  Игровые задания:  - «Поплавок»;  - «Звезда».  Выдохи в воду сериями. Плавание кролем на груди с плавательной доской.  Игры:  - «Море волнуется»;  - «Собери картинку»;  - «Зеркало»;  - «Сделай морскую фигуру». Свободные игры с игрушками. Свободное плавание |
| Февраль | Закреплять умение выполнять задания в парах. Учить плавать способом кроль на спине при помощи движений ног, с подвижной опорой.  Учить движениям ног и рук, как при плавании кролем. Развивать мелкую моторику. Развивать слуховое и зрительное внимание. Воспитывать самостоятельность, смелость. Учить движениям рук, как при плавании кролем, с подвижной опорой. Развивать мелкую моторику. Пополнять словарный запас детей. Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. | Упражнения в парах:  - «Насос»;  - «На буксире»;  - «Моторные лодки»;  - «У кого больше пузырей?». Массаж ушных раковин «Чебурашка».  Плавание кролем на спине с плавательной доской.  Игры:  - «Невод»;  - «Караси и карпы»;  - «Водолазы»;  Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.  Игровые задания:  - «Стрела»;  - «Звезда»;  - «Поплавок».  Игровые задания:  - выполнение упражнений под музыку (быстро, медленно); - выполнение упражнений под счет (быстро, медленно).  Массаж рук, спины «ежиком». Выдохи в воду сериями.  Плавание кролем на груди с плавательной доской.  Игры:  - «Пловцы»;  - «Белые медведи»;  - «Невод».  Свободные игры с игрушками. Свободное плавание |
| Март | Учить движениям рук, как при плавании кролем, с подвижной опорой. Побуждать плавать на груди и на спине. Развивать силу голоса. Развивать мелкую моторику. Развивать координацию движений. Развивать нравственные и волевые качества детей.  Учить плавать произвольным способом. Побуждать плавать на груди и на спине. Развивать фонационное дыхание. Развивать внимание. Развивать мелкую моторику. Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощь. | Игровые задания:  - «Тюлени»;  - «Кто как плавает»;  - «Лодочки плывут»;  - «Моторные лодки».  Игровые задания у опоры:  - «Фонтан»;  - выпрыгивание из воды;  - выдохи в воду сериями.  Игровые задания:  - «Звезда»;  - «Поплавок»;  - «Покажи пятки».  Плавание кролем на груди с плавательной доской.  Пальчиковая гимнастика «Весна». Игры:  - «Пятнашки с поплавком»;  - «Подводные лодки».  Свободные игры с игрушками. Плавание на задержке дыхания Плавание на груди, на спине.  Игровые задания:  - «Винт»;  - «Поплавок»;  - «Звезда»;  - «Летающие кольца».  Игровые задания – эстафеты. Пальчиковая гимнастика  «Как живешь?».  Игры:  - «Смелые ныряльщики»;  - «Гонка мячей»;  - «Мяч в воздухе»;  - «Мяч по кругу».  Свободные игры с игрушками. Плавание на задержке дыхания, произвольным способом.  Плавание на груди, на спине. |
| Апрель | Проверить освоение детьми программного материала через тестовые задания. Приучать детей правильно оценивать свои достижения.  Учить плавать произвольным способом. Побуждать плавать на груди и на спине. Развивать мелкую моторику. Развивать умение работать по схеме. Развивать общую речевую активность. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединиться в игре со сверстниками. | Тестовые задания:  - упражнение «Достань игрушки»;  - чередование вдоха и выдоха в воду 3-4 раз подряд;  - упражнение «Звезда», «Поплавок»;  - скольжение на груди «Стрела» с движением ног способом кроль на задержке дыхания до 4 м;  - упражнение «Собери картинку»;  - плавание произвольным способом до 4 м  Игровые задания:  - «Чье звено скорее соберется?»;  - «Лодочки плывут»;  - «Качели»;  - «Как кто плавает»;  - «Сосчитай под водой»;  - «Дровосек в воде»;  - «Кто выше?».  Упражнения на дыхание:  - «Подуй на горячий чай»;  - «Веселые пузыри».  Игровые задания:  - «Звезда»;  - «Поплавок»;  - «Медуза»;  - «Подводная лодка»;  - «Винт».  Пальчиковая гимнастика «Семья».  - «Зеркало»;  - «Смелые ребята»;  - «Водолазы»;  - «Сделай морскую фигуру»;  - «Море волнуется»;  - «Поезд в туннель».  Свободные игры с игрушками. Плавание на задержке дыхания, произвольным способом.  Плавание на груди, на спине. |
| Май | Совершенствовать пройденный материал. Побуждать плавать на груди и на спине. Воспитывать организованность, активность, умение самостоятельно выполнять задания преподавателя. Приучать детей правильно оценивать свои достижения. Стимулировать формирование фантазии, воображения. | Передвижения в воде.  Всплытие и лежание на воде. Ныряние в воду.  Скольжение на груди.  Скольжение на груди с предметами в руках.  Скольжение на спине.  Массаж, пальчиковая гимнастика по желанию детей.  Игровые задания и игры по желанию детей.  Плавание произвольным способом. Плавание на груди, на спине. |

*Приложение*

**Подготовительный к школе возраст детей с ОВЗ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Сроки*** | ***Задачи*** | ***Форма и вид деятельности*** |
| Сентябрь | Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. Напомнить детям о правилах поведения и технике безопасности в бассейне. Ознакомить с разными способами плавания. Рассказать о пользе плавания.  Совершенствовать умение самостоятельно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку. Учить погружаться с головой в воду. Учить выдоху в воду. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. Развивать мелкую моторику. Активизировать словарь детей, побуждать проговаривать стихи. Воспитывать безбоязненное отношение к воде. | Беседа с детьми о стилях плавания, о пользе плавания.  Демонстрация наглядных пособий. Загадки детям.  Передвижения в воде разными способами:  - ходьба, прыжки и бег в разных направлениях, с заданиями.  Постепенное усложнение условий (глубины, скорости).  Пальчиковая гимнастика  «Подводный мир».  Массаж рук  «ежиком».  Игровые задания и игры:  - «Собачка»;  - «Дровосек в воде»;  - «Карусели».  Игры и игровые задания с речитативом:  - «Мы веселые ребята»;  - «Зеркало»;  - «Мы погреемся немножко».  Упражнения на дыхание:  - выдохи в воду.  Свободные игры с игрушками. Свободное плавание. |
| Октябрь | Совершенствовать умение свободно передвигаться в воде, ориентироваться в пространстве бассейна. Закреплять умение выполнять задания в парах. Учить принимать горизонтальное положение тела в воде. Учить выполнять вдох и выдох в воду. Развивать координацию движений. Учить детей выполнять движения соответственно тексту. Развивать мелкую моторику. Формировать доброжелательные взаимоотношения между детьми.  Учить всплывать и лежать на воде. Учить выполнять вдох и продолжительный выдох в воду. Развивать внимание. Развивать фонационное дыхание. Развивать мышечный тонус. Развивать мелкую моторику. Закрепить умение соотносить объекты по определенному признаку: по цвету и размеру, по форме. Развивать фантазию у детей. Приучать детей действовать по сигналу, организованно. | Передвижения в воде разными способами:  - ходьба, прыжки и бег в разных направлениях, с заданиями.  Упражнения в парах:  - «Насос»;  - «На буксире».  Упражнения на дыхание:  - выдохи на воду;  - выдохи в воду.  Пальчиковая гимнастика «Дельфины». Самомассаж лица.  Игровые задания – эстафеты.  Игры:  - «Смелые ребята»;  - «Медвежонок Умка и рыбки».  Игры на координацию движений и речи:  - «Кораблик»;  - «Пузырь».  Свободные игры с игрушками. Свободное плавание  Передвижения в воде разными способами:  - ходьба, прыжки и бег в разных направлениях, с заданиями.  Игровые задания на регуляцию мышечного тонуса под звуковые ориентиры свистка:  - «Плыви кораблик»;  - «Чьи пузыри больше?».  Пальчиковая гимнастика  «Десять птичек».  Игровые задания на внимание:  -«Повтори за мной»;  - «Собери картинку».  Игры с погружением лица в воду:  - «Брод»;  - «Достань игрушку».  Игровые задания:  - «Подуй на теннисный мяч »;  - «Чей выдох будет дольше?».  Игры:  - «Подбери по размеру, форме и цвету» игры с блоками Дьенеша.  Свободные игры с игрушками. Свободное плавание. |
| Ноябрь | Учить скольжению на груди и на спине. Учить движениям ног и рук, как при плавании кролем. Развивать мелкую моторику. Пополнять словарный запас. Детей. Воспитывать инициативу и находчивость.  Проверить освоение детьми программного материала через тестовые задания. Приучать детей правильно оценивать свои достижения.  Совершенствовать навык детей свободно передвигаться и выполнять различные движения воде. Учить скольжению на груди и на спине. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду. Развивать чувство ритма. Развивать мелкую моторику. Воспитывать у детей организованность. Развивать воображение у детей. Закреплять знания счета, геометрических фигур | Игровые задания:  - «Тюлени»;  - «Кто как плавает»;  Игровые задания у опоры:  - «Фонтан»;  - выпрыгивание из воды;  - выдохи в воду;  - «Стрела»;  - «Звезда».  Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики». Игры:  - «Водолазы»  - «Я плыву».  Свободные игры с игрушками.  Свободное плавание.  Тестовые задания:  - упражнение «Достань игрушки»;  - чередование вдоха и выдоха в воду 5-6 раз подряд;  - упражнение «Звезда», «Поплавок»;  - скольжение на груди «Стрела» с движением ног способом кроль на задержке дыхания до 5 м;  - упражнение «Собери картинку»;  - плавание произвольным способом до 5 м.  Передвижения в воде разными способами:  - ходьба, прыжки и бег в разных направлениях, с заданиями.  Игровые задания:  - «Медуза»;  - «Звезда».  Массаж спины «ежиком». Игровые задания: - выполнение упражнений под музыку (быстро, медленно);  - выполнение упражнений под счет (быстро, медленно).  Скольжение на груди.  Скольжение на спине.  Скольжение на груди с выдохом в воду.  Игры с погружением в воду с головой:  - «Смелые ныряльщики»;  - «Море волнуется»;  - «Спрячемся под воду»  Игры:  - «Собери и посчитай».  Свободные игры с игрушками.  Свободное плавание. |
| Декабрь | Учить плавать кролем на груди при помощи движений ног. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду с подвижной опорой. Развивать координацию. Развивать мелкую моторику. Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединиться в игре со сверстниками.  Учить плавать кролем на груди при помощи движений рук. Учить чередованию вдоха и выдоха в воду с подвижной опорой. Развивать фонационное дыхание. Развивать мелкую моторику. Развивать нравственные и волевые качества детей. Закреплять умение соотносить объекты по определенному признаку: по цвету и размеру, по форме. | Игровые задания:  - «Чье звено скорее соберется?»;  - «Лодочки плывут»;  - «разноцветные мячи».  Самомассаж лица. Скольжение на груди с плавательной доской и выдохом в воду. Плавание кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках.  Игры:  - «Зеркало»;  - «Караси и карпы»;  - «Поезд в туннель».  Свободные игры с игрушками.  Плавание на задержке дыхания.  Плавание произвольным способом.  Игровые задания:  - «Медуза»;  - «Звезда»;  - «Поплавок».  Пальчиковая гимнастика «Дружба». Скольжение на груди с плавательной доской, вдохом и выдохом в воду.  Плавание кролем на груди при помощи движений рук.  Игры:  - «Щука»;  - «Волшебные превращения».  Упражнения на фонационное дыхание:  - «Шарик»;  - «Ветерок».  Игры:  Игра «Разноцветный мяч».  Свободные игры с игрушками.  Плавание произвольным способом. |
|  | Закреплять умение работать ногами и руками способом кроль, с подвижной опорой. Закреплять умение выполнять вдох и выдох в воду. Приучать детей действовать по сигналу. Развивать умение работать по схеме. Развивать умение действовать согласованно. Развивать мелкую моторику. Развивать общую речевую активность. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. Формировать образные представления. | Игровые задания:  - «Кто как плавает»;  - «Плыви, игрушка»;  - «Буксир».  Упражнения на дыхание:  - «Подуй на чай».  - «Веселые пузыри».  Динамические упражнения «Снег». Пальчиковая гимнастика «Дни недели».  Игровые задания:  - «Поплавок»;  - «Звезда».  Плавание кролем на груди с плавательной доской.  Игры:  - «Море волнуется»;  - «Собери картинку»;  - «Зеркало»;  - «Сделай морскую фигуру».  Свободные игры с игрушками.  Плавание на задержке дыхания.  Плавание произвольным способом. |
| Февраль | Учить плавать кролем на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания. Закреплять умение выполнять задания в парах. Развивать мелкую моторику. Развивать слуховое и зрительное внимание. Воспитывать самостоятельность, смелость.  Учить плавать кролем на груди, с выносом рук из воды и с выдохом в воду. Развивать чувство ритма. Развивать мелкую моторику. Пополнять словарный запас детей. Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. | Упражнения в парах:  - «Насос»;  - «На буксире»;  - «Моторные лодки»;  - «У кого больше пузырей?»;  - «Замри».  Массаж ушных раковин  «Чебурашка».  Выдохи в воду сериями.  Плавание кролем на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания.  Игры:  - «Невод»;  - «Воробьи и вороны»;  - «Водолазы».  Свободные игры с игрушками.  Плавание на задержке дыхания.  Плавание произвольным способом  Игровые задания:  - «Стрела»;  - «Звезда»;  - «Поплавок».  Игровые задания:  - выполнение упражнений под музыку (быстро, медленно);  - выполнение упражнений под счет (быстро, медленно).  Массаж рук, спины «ежиком».  Выдохи в воду сериями.  Игры:  - «Пловцы»;  - «Морской бой».  Свободные игры с игрушками.  Плавание на задержке дыхания.  Плавание произвольным способом. |
| Март | Учить плавать кролем на спине при помощи движений ног, с подвижной опорой. Побуждать плавать на груди и на спине. Развивать силу голоса. Развивать мелкую моторику. Развивать координацию движений. Развивать нравственные и волевые качества детей.  Учить плавать кролем на груди с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Побуждать плавать на груди и на спине. Развивать фонационное дыхание. Развивать внимание. Развивать мелкую моторику. Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощь. | Игровые задания:  - «Тюлени»;  - «Кто как плавает»;  - «Лодочки плывут»;  - «Моторные лодки».  Игровые задания у опоры:  - «Фонтан»;  - выпрыгивание из воды;  - выдохи в воду сериями.  Игровые задания:  - «Звезда»;  - «Поплавок»;  - «Покажи пятки».  Пальчиковая гимнастика «Весна».  Плавание кролем на спине при помощи движений ног, с подвижной опорой.  Игры:  - «Пятнашки с поплавком»;  - «Подводные лодки».  Свободные игры с игрушками.  Плавание на груди, на спине.  Плавание на задержке дыхания.  Плавание произвольным способом.  Игровые задания:  - «Винт»;  - «Поплавок»;  - «Звезда».  Игровые задания – эстафеты.  Пальчиковая гимнастика «Как живешь?». Плавание с полной координацией движений рук и ног, дыхания.  Игры:  - «Смелые ныряльщики»;  - «Гонка мячей»;  - «Мяч в воздухе»;  - «Мяч по кругу».  Свободные игры с игрушками.  Плавание на груди, на спине.  Плавание на задержке дыхания.  Плавание произвольным способом. |
| Апрель | Проверить освоение детьми программного материала через тестовые задания. Приучать детей правильно оценивать свои достижения.  Учить плавать кролем на груди с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Побуждать плавать на груди и на спине. Развивать мелкую моторику. Развивать умение работать по схеме. Развивать общую речевую активность. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединиться в игре со сверстниками. | Тестовые задания:  - упражнение «Достань игрушки»;  - чередование вдоха и выдоха в воду 5-6 раз подряд;  - упражнение «Звезда», «Поплавок»;  - скольжение на груди «Стрела» с движением ног способом кроль на задержке дыхания до 5 м;  - упражнение «Собери картинку»;  - плавание произвольным способом до 5 м.  Игровые задания:  - «Чье звено скорее соберется?»;  - «Лодочки плывут»;  - «Качели»;  - «Как кто плавает»;  - «Сосчитай под водой»;  - «Дровосек в воде»;  - «Кто выше?».  Упражнения на дыхание:  - «Подуй на горячий чай»;  - «Веселые пузыри».  Игровые задания:  - «Звезда»;  - «Поплавок»;  - «Медуза»;  - «Подводная лодка»;  - «Винт».  Пальчиковая гимнастика «Семья». Плавание на задержке дыхания. Плавание с полной координацией движений рук и ног, дыхания. Игры:  - «Подбери по размеру, форме и цвету» игры с блоками Дьенеша.  Игры:  - «Зеркало»;  - «Смелые ребята»;  - «Водолазы»;  - «Невод»;  - «Сделай морскую фигуру»;  - «Море волнуется»;  - «Поезд в туннель».  Свободные игры с игрушками.  Плавание на груди, на спине.  Плавание произвольным способом. |
| Май | Совершенствовать пройденный материал. Побуждать плавать на груди и на спине. Воспитывать организованность, активность, умение самостоятельно выполнять задания преподавателя. Приучать детей правильно оценивать свои достижения. Стимулировать формирование фантазии, воображения. | Передвижения в воде.  Всплытие и лежание на воде.  Ныряние в воду.  Скольжение на груди.  Скольжение на груди с предметами в руках. Скольжение на спине.  Массаж, пальчиковая гимнастика по желанию детей.  Игровые задания и игры по желанию детей. Плавание произвольным способом. Плавание на груди, на спине. |