***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 мИгровые 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 способомИгровые 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. |