**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка – детский сад № 67»**

**г. Уссурийска Уссурийского городского округа**

**Автор – составитель:**

Савчук Татьяна Валентиновна,

инструктор по физкультуре (бассейн)



**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Методолого–методическое обоснование
4. Пути реализации
5. Основные принципы работы
6. Система мониторинга состояния здоровья и реабилитации детей
7. Гармоничное физическое развитие
8. Работа с детьми

* Тематическое планирование:
* Средняя группа
* Старшая группа
* Подготовительная к школе группа
* Игры по ознакомлению со свойствами воды

1. Работа с родителями

* Тематическое планирование
* План оздоровления ЧБД

1. Диагностика
2. Литература

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В качестве базовой программы обучения плаванию я использую методику Т.И.Осокиной (Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л., «Обучение плаванию в детском саду»). В своей работе применяю нетрадиционную методику обучения плаванию И.Большаковой, рекомендации С.Н.Николаева, Р.А.Юдиной, В.А.Гуттермана, методическое пособие для дошкольников «Раз, два, три, плыви..» М.В.Рыбака, Г.В. Глушковой, Г.Н.Потащовой.

Работа построена на принципе личностно-ориентированного взаимодействия с детьми, основана на уважении к ребенку, на уважении к личности ребенка, к заботе о его физическом и духовном благополучии. Анализ результатов деятельности за годы моей работы свидетельствует о существенном изменении физического здоровья детей, у детей развивается целеустремленность, настойчивость, самостоятельность. В итоге – повышение общего тонуса организма, совершенство движений, увеличение выносливости, легкое преодоление нагрузок при обучении в 1 классе.

Занятия по разработанной мною программе основаны на игровом методе с использованием подвижных и тематических игр и игровых упражнений, что способствует развитию образного мышления, закреплению сенсорных эталонов и элементарных математических представлений. Такие занятия создают хорошее настроение у детей, положительно влияют на последующую деятельность.

Превращение игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде), к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине.

Весь спектр новых ощущений в водной среде – состояние «полувесомости», легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышения глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу – сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Моя задача – придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении.

Необходимое условие успеха в моей работе – это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Я стремлюсь к тому. Чтобы упражнения и игры на воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать.

Дети с первых занятий должны знать как вести себя в бассейне. Наши ребята знают все правила поведения на воде и поэтому занятия проходят быстро и интересно. С ребятами подготовительной к школе группы проводятся игры на воде, такие как «водное поло». Эта игра воспитывает чувство товарищества. На занятиях дети знакомятся с элементами плавания, такими как работа руками, ногами, при плавании способом «кроль», упражнениями «поплавок», это упражнение учит детей без боязни погружаться под воду, с задержкой дыхания на 1 минуту. Упражнение «медуза» - учит детей держаться на воде, как на животе, так и на спине.

Нельзя не сказать о праздниках на воде. Это самый прекрасный день в жизни ребенка, дети с радостью и нетерпением ждут праздника, готовятся к нему. Ведь праздник – это источник радости, веселья и красоты. Участие в праздниках объединяет детей и взрослых общими радостными переживаниями, приносит большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение.

Моя задача научить детей плавать, и в этом большую роль играет помощь родителей в летний период, так как все семьи проводят свой отдых на воде, дети показывают родителям все свои знания, полученные в бассейне, а задача родителей закрепить их. Совместная работа педагога и родителей помогает достичь больших результатов.

**Цели и задачи**

**Цели:**

* Охрана и укрепление здоровья ребенка с целью нормального функционирования всех систем организма.
* Обеспечение своевременного и полноценного физического развития.
* Развитие, совершенствование движений на воде.
* Обеспечение бодрого уравновешенного состояния ребенка.
* Активная направленность на выполнение действий без помощи взрослого.

**Задачи:**

* Комплексное оздоровление, укрепление психофизического и физиологического здоровья детей, воспитание развитого физически человека.
* Научиться ориентироваться, развивать реакцию, коммуникативные качества, управлять собственным телом.
* Воспитание таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, сила воли.
* Воспитание культурно-гигиенических навыков.

**МЕТОДОЛОГО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ**

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития, как умственного, так и физического. Сегодня родители все больше внимания обращают на умственное развитие своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

Задача детского сада – приобщить ребят к активным занятиям физической культурой вообще и занятиям и занятиям плаванием в частности, начиная с четырехлетнего возраста, экспериментально с младшего дошкольного возраста.

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте это укрепление функциональных различных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте – формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом – это не только обучение дошкольника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

Известно так же, что успехи в плавании во многом зависят от гидродинамических качеств плавающего, таких, как форма и поверхность тела. Они определяют обтекаемость, плавучесть, устойчивость равновесия и другие качества пловца. Тело ребенка имеет лучшую обтекаемость и создает меньшее сопротивление при движении в воде. Поперечное сечение тело у ребенка меньше, чем у взрослого, что также уменьшает сопротивление воды и позволяет затрачивать меньше сил на продвижение вперед.

После 10 и до 15 – 18 лет постепенно увеличивается сила мышц, возрастает их упругость и эластичность. Мышцы детей быстрее утомляются, но так же быстро происходят процессы восстановления. Однако рост и развитие отдельных групп мышц происходит неравномерно. Такая биологическая последовательность развития отдельных мышечных групп не является препятствием для овладения техников плавания, но дошкольный возраст считают лучшим для обучения плаванию.

В то же время акватория бассейна – это прежде всего иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям человека. Поэтому, для избавления от детских страхов и общего привыкания ребенка к воде необходим адаптационный период. Плавание как вид деятельности характеризуется значительной степенью сложности, что неизбежно усиливает элемент обучения в ущерб игре, которая с точки зрения психологии является ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста.

Учет психологических закономерностей развития при организации занятий плаванием в детских дошкольных учреждениях требует, чтобы эти занятия структурно и функционально строились по принципам «открытого обучения» в педагогике дошкольного возраста. Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации, как по воле педагога, так и по воле ребенка. Дидактическое пространство при таком подходе оказывается «местом встречи» разнонаправленной мотивированной деятельности ребенка (который хочет купаться и резвиться) и взрослого, цель которого – научить ребенка плавать. Ребенок же становится субъектом собственных плавательных движений, а не объектом педагогических требований инструктора.

Таким образом, к формированию плавательных навыков у детей дошкольного возраста должна вести не столько особая методика обучению плаванию, сколько необходимость освоения ребенком более широкого социального опыта – акватории бассейна.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стоп ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды, улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием способствуют закаливанию детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, облегчается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется так же нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания.

Плавание благотворно не только для физического развития ребенка, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Специальные эксперименты показали, что дети, играющие в воде, значительно реже запаздывают в речевом развитии. Такое активизирующее влияние игры связано с ее общим тонизирующим воздействием, с резким увеличением положительных эмоций.

**ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ**

**Плавание**

**Гимнастические упражнения**

**Игры на суше**

**Игры на воде**

**Упражнения с предметами**

**Дыхательная гимнастика**

**Физические упражнения**

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ**

* Индивидуализация условий обучения для каждого ребенка
* Предоставление ребенку возможности выбора, как через планирование соответствующих занятий, так и через организацию новых центров активности
* Развитие детей через игровую деятельность
* Принцип фацинации (очарование) – это специально организованное вербальное воздействие при выполнении упражнений.
* Принцип синкретичности (соединение, объединение) – направленный на установление в двигательной сфере ребенка связей, с помощью которых ребенок постигает значение данных упражнений, природу их внедрения.
* Принцип творческой направленности – это есть воздействие на внутренние силы ребенка путем побуждения, активной заинтересованности, а не слепого механического накопления предлагаемых упражнений.
* Принцип доступности и посильности – это возможность включения упражнений во все виды деятельности детей.

**СИСТЕМА МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ**

**ЗДОРОВЬЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ**

**РЕАБИЛИТАЦИЯ**

**И ОЗДОРОВЛЕНИЕ**

**ДЕТЕЙ**

**ФИТОТЕРАПИЯ**

**БАССЕЙН**

**МАССАЖ**

**АРОМОТЕРАПИЯ**

**ГАРМОНИЧНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

**Укрепление нервной системы**

**Развитие сердечнососудистой системы**

**Совершенствование дыхания**

**ПЛАВАНИЕ**

**Развитие**

**мышц**

**Координация**

**движений**

****

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СРЕДНЯЯ ГРУППА** | | |
| **№** | **Занятие** | **Задачи** |
|  | Знакомство с бассейном | Учить, входить в воду не боясь. Знакомить со свойствами воды, воспитывать эмоционально – положительное отношение к занятиям |
|  | Вода наш друг | Продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих в лицо; учить, не вытирать их руками, воспитывать эмоционально – положительное отношение к занятиям |
|  | Веселый дождик | Продолжать учить безбоязненно входить в воду, держась за руки, воспитывать интерес к выполнению упражнений, не бояться брызг |
|  | Мы - китята | Учить выполнять более энергичные прыжки, упражнять в умении выполнять движения в круге, отходя от бортика; воспитывать желание заниматься |
|  | Русалки и водяной | Продолжать учить безбоязненно выполнять уже знакомые упражнения, отходя от бортика, развивать внимание |
|  | Лягушата | Учить выполнять прыжки без поддержки с различным заданием, закреплять умение свободно передвигаться по воде, воспитывать умение выполнять правила: не кричать, не подталкивать друг друга |
|  | Рыбаки | Продолжать учить естественно, выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность |
|  | Зарядка осьминожек | Учить выполнять и прекращать движения согласно указаниям педагога; воспитывать организованность |
|  | Морские черепашки | Учить переходить от одного бортика к другому самостоятельно, выполнять упражнения легко, энергично, закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей |
|  | Море волнуется | Учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении, воспитывать желание заниматься |
|  | Милая водица давай с тобой водиться | Учить детей играть в воде с игрушкой, используя ранее полученные навыки |
|  | Батискаф | Продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками, энергично выполнять движения, объединяться в пары для игры; воспитывать осторожность, внимание |
|  | Мы - смелые | Продолжать выполнять движения свободно, чувствуя сопротивление воды, воспитывать организованность на занятии |
|  | Пароходик | Закреплять умение выполнять и прекращать движение согласно указаниям педагога, воспитывать организованность |
|  | Дружные ребята | Учить выполнять движения в воде, согласовывая свои действия с действиями товарищей, формировать желание прыгнуть выше, пробежать быстрее |
|  | Плотики | Учить погружаться до подбородка, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь |
|  | Поплавок | Учить детей выполнять движения с точным заданием для рук; упражнять в беге, прыжках; воспитывать умение выполнять правило: не держаться за товарищей |
|  | Лодочки плывут | Закреплять навыки естественного передвижения в воде |
|  | Медузы | Продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде |
|  | Делай, как я | Продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении, учить не бояться воды |
|  | Мы веселые утята | Закреплять умение выполнять движения, согласуя их с движением рук; смело опускать лицо в воду, играть, свободно двигаясь в воде |
|  | Буль, буль, буль карасики | Учить детей делать выдох в воду, упражнять в естественных движениях в воде, воспитывать организованность |
|  | Водолазы | Учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться до подбородка, воспитывать смелость |
|  | Балет в воде | Продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками. Воспитывать самостоятельность |
|  | Гонка катеров | Учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе; своевременно заканчивать задание |
|  | Пираты на море | Учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать выдох в воду; воспитывать смелость |
|  | Ловцы жемчуга | Учить делать вдох и выдох в воду, опускать лицо в воду, не вытирая затем руками; воспитывать чувство уверенности на воде |
|  | Пузыри | Продолжать учить делать вдох, выдох в воду, выпуская пузыри; погружаться до подбородка; воспитывать умение уверенно держаться на воде |
|  | Торпеды и корабли | Учить детей продвигаться без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить детей делать вдох и выдох в воду, воспитывать выносливость |
|  | Рыбки резвятся | Учить детей выполнять упражнения поочередно, держась за руки, опускать лицо в воду, продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость |
|  | Щука в омуте | Учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, опускать безбоязненно лицо в воду; воспитывать смелость |
|  | Буксировка | Учить выполнять упражнения в исходном положении с наклоном туловища вперед; выполнять прыжки, держась за руки; приучать согласовывать свои действия с действиями товарищей |
|  | Окуналки | Учить погружаться с головой, закреплять умение ходить с отгребанием воды назад руками; воспитывать смелость |
|  | Будь внимательным | Упражнять детей в выполнении упражнений самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращая упражнения |
|  | Караси и щука | Продолжать учить умению ходить и бегать с отгребанием воды назад руками; закреплять умение выполнять задание с достижением нового результата |
|  | Волны на море | Учить детей энергично выполнять упражнения; воспитывать радостные ощущения |
| **СТАРШАЯ ГРУППА** | | |
|  | Приятные воспоминания | Упражняя в ходьбе с высоким подниманием колен, учить детей отрывать ноги от дна бассейна; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выдержку |
|  | Мы веселые ребята | Учить детей бегать по бассейну парами, держа друг друга за руки; продолжать учить отрывать ноги от дна; упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперед; воспитывать смелость |
|  | Водолазы | Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; продолжать обучать ходьбе по бассейну загребая воду руками; воспитывать смелость |
|  | Кит и китята | Продолжать учить свободно выполнять движения, погружаться в воду; воспитывать выдержку |
|  | Медузы | Учить детей подпрыгивать и падать на воду; выполнять упражнения. Согласуя свои действия с действием товарища; воспитывать умение выполнять правило: помогать товарищам, не мешать выполнять упражнения |
|  | Умка и его друзья | Продолжать учить погружаться в воду; упражнять в работе ног (руки лежат на бортике); воспитывать уверенность при выполнении задания |
|  | Тюлени | Учить детей делать выдох в воду, закреплять умение энергично выполнять движения; развивать смелость |
|  | Юнги на зарядке | Учить детей доставать игрушки со дна, открывая глаза в воде; упражнять в правильном выдохе; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков. Воспитывать дисциплинированность |
|  | Морская разведка | Учить двигаться вправо и влево с выполнением различных заданий; воспитывать умение слушать указания взрослого |
|  | Кто лучше? | Продолжать развивать умение двигаться вправо и влево с выполнением различных заданий; воспитывать организованность |
|  | Дельфин | Учить детей выполнять плавательные движения руками, закреплять умение делать выдох в воду, упражнять в беге змейкой, воспитывать умение выполнять правило: в воде не дотрагиваются до товарища, делать упражнения в одном направлении |
|  | Мы плаваем | Учить детей сочетать более сильные движения со слабыми; упражнять в погружении в воду и открывании глаз; воспитывать смелость |
|  | Я на солнышке лежу | Учить детей погружаться в воду, выполняя задания; упражнять в правильном вдохе – выдохе |
|  | Рыбки плавают в заливе | Продолжать учить активно работать прямыми ногами; выполнять упражнения в различном темпе; правильно делать выдох; воспитывать организованность |
|  | Смелые ребята | Упражнять детей в согласованности и ритмичности при выполнении движений |
|  | Батискаф | Приучать детей выполнять упражнения самостоятельно; не выходить за пределы установленного места |
|  | Плывем | Обращать внимание детей на качественное выполнение упражнений; воспитывать смелость |
|  | Играя, учимся плавать | Закреплять умение правильно делать выдох, развивать внимание. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде |
|  | Торпеда | Учить, держась за игрушку, вытянуть тело вперед, лечь на воду; упражнять в погружении, воспитывать организованность |
|  | Ловцы жемчуга | Учить погружаться: задержав дыхание, побыть 2-3 секунды под водой; упражнять в правильном дыхании; воспитывать смелость |
|  | Щука в омуте | Продолжать учить находиться несколько секунд под водой с задержкой дыхания, делать правильно выдох; воспитывать умение играть в воде самостоятельно или совместно с товарищами |
|  | Веселые утята | Продолжать учить входить в воду самостоятельно, выполнять упражнения в соответствии с указаниями; воспитывать самостоятельность |
|  | Кто доплывет? | Учить детей делать полный выдох после погружения в воду, упражнять в выполнении упражнений в ускоренном темпе; воспитывать выносливость. |
|  | Морская звездочка | Продолжать учить делать выдох после полного погружения в воду; отрабатывать движения прямыми ногами (элементы стиля «кроль»); воспитывать выносливость. |
|  | Проскользни в тоннель | Продолжать учить задерживать дыхание на 4-5 секунд, двигаясь в туннеле; упражнять в выполнении движений в ускоренном темпе, развивать силу мышц |
|  | Веселые раки | Учить детей выполнять упражнения, двигаясь спиной, выполнять упражнения на погружение, стоя в круге; воспитывать уверенность |
|  | Торпеды и корабли | Отрабатывать движения прямыми ногами; продолжать учить открывать глаза в воде, различать находящиеся на дне предметы, доставать их; воспитывать интерес к занятиям |
|  | Лягушки - квакушки | Продолжать учить детей ложиться на воду после прыжка; упражнять в умении согласовывать свои движения с движением товарища; воспитывать ловкость |
|  | Эстафета с мячом | Продолжать учить свободно ориентироваться в воде, выполнять упражнения меняя направление; воспитывать организованность |
|  | Перевертыши | Продолжать учить делать глубокий вдох под водой, тренировать в умении из прыжка лечь на воду, закреплять правило: не держаться за товарища, уметь контролировать свои действия |
|  | Окуналки | Учить погружаться в воду после прыжков; тренировать в выполнении упражнений вперед лицом и вперед спиной в ускоренном темпе; развивать силу мышц |
|  | Кто быстрее спрячется под воду? | Учить детей садиться на дно, держась руками за бортик; объяснить, что вода выталкивает тело; воспитывать смелость |
|  | Поплавок | Учить детей с помощью игрушки лечь на воду, продолжать учить садиться на дно без опоры; воспитывать смелость |
|  | Мы – смелые | Продолжать учить детей ложиться, опуская лицо в воду; тренировать в выполнении упражнений на дыхание |
|  | Морские звезды | Продолжать учить детей ложиться на воду, доставать дно руками, воспитывать смелость |
|  | Играя – плаваем | Продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично; отрабатывать выдох под водой, воспитывать правильные взаимоотношения с товарищами на воде |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА** | | |
|  | Волшебница вода | Закреплять полученные навыки. Обращать внимание на четкое и согласованное выполнение упражнений |
|  | Водомеры | Учить задерживать дыхание; выполнять упражнения, прилагая усилия и чувствуя сопротивление воды; развивать силу |
|  | Радужные брызги | Отрабатывать движения руками, как при плавании стилем «кроль»; учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать выносливость |
|  | Поплавки | Отрабатывать упражнение «Поплавок» (с задержкой дыхания); закреплять навыки поведения в бассейне |
|  | Медузы | Учить детей задерживать дыхание на счет до 5; выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» в быстром темпе; воспитывать выдержку |
|  | Водяной | Упражнять в правильном выполнении движений руками под водой; воспитывать чувство товарищества |
|  | Осьминожки на дне | Закреплять умение нырять, выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза»; учить правильному вдоху и выдоху; воспитывать внимание |
|  | Фонтаны | Учить делать несколько глубоких вдохов и выдохов, затем вдох и глубокое погружение с длительным выдохом; обращать внимание на качество выполнения упражнений, воспитывать дисциплинированность |
|  | Моржата | Закреплять умение лежать на спине, вытянув тело; при нырянии открывать в воде глаза; воспитывать смелость |
|  | Смелые ребята | Учить правильно скользить на спине; закреплять умение выполнять движения, согласую свои действия с действиями товарищей; воспитывать уважение к товарищам |
|  | Тюлени | Продолжать учить скользить на груди и на спине; закреплять умение выполнять движения, согласую свои действия с действиями товарищей; воспитывать уважение к товарищам |
|  | Плаваем – играем | Учить ходить в воде в положении полуприседа с полным погружением, закреплять правило: не толкать плавающих в воде; воспитывать дисциплинированность |
|  | Лебедушки | Продолжать учить действовать согласованно; формировать умение играть под музыку (использовать запись А.Римского-Корсакова – «Сказка о царе Салтане»). |
|  | Плотики | Продолжать упражнять детей в нырянии с доставанием предметов; упражнять в скольжении; воспитывать смелость |
|  | Веселые старты | Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед; учить свободно ориентироваться в пространстве |
|  | Русалки и водяной | Учить детей выполнять упражнения в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление воды; развивать силу |
|  | Плаваем кролем | Продолжать учить четко выполнять движения ногами, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении |
|  | Игропластика | Учить выполнять упражнения под музыку и счет воспитателя; упражнять в скольжении |
|  | Дружные ребята | Учить выполнять упражнения, согласовывая свои действия с действиями товарищей; закреплять навык свободно ориентироваться в воде |
|  | Циркачи | Упражнять в движении прямых ног в положении лежа на животе и на спине; продолжать учить скольжению, выпрямляя тело на воде; воспитывать умение играть самостоятельно |
|  | Плаваем кролем | Учить выполнять гребковые движения руками попеременно; закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубокомприсяде |
|  | Кто кого? | Упражнять детей в скольжении и погружении; воспитывать умение играть самостоятельно; выполнять правила поведения на воде |
|  | Настоящие пловцы | Продолжать учить в гребковом движении руками; выполнять скольжение; воспитывать организованность |
|  | Караси и карпы | Продолжать учить выполнять гребковые движения руками; выполнять скольжение; упражнять в движении прямых ног; воспитывать организованность |
|  | Стрелы | Учить выполнять скольжение на груди с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения; воспитывать настойчивость |
|  | Торпеды | Продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди; упражнять в прыжках с нырянием |
|  | Фонтан | Упражнять детей в умении делать вдох, выдох с поворотом головы; учить выполнять движения согласованно, под музыку |
|  | Мельница | Упражнять в умении выполнять гребковые движения руками; воспитывать организованность |
|  | Гонка катеров | Продолжать учить правильно выполнять движения ногами; делать вдох, выдох с поворотом головы; упражнять в скольжении |
|  | Доплыви | Учить выполнять гребковые движения, двигаясь спиной вперед; закреплять умение ритмично дышать |
|  | Винт | Учить делать поворот со спины на живот и наоборот, задерживая тело в воде, пока хватает дыхания «Винт»; выполнять движения в воде с открытыми глазами; воспитывать упорство |
|  | Утки – нырки | Продолжать закреплять знакомые движения в воде, воспитывать уверенность |
|  | Поднырни в круг | Учить самостоятельно выполнять движения под музыку; воспитывать организованность |
|  | Конкурс поплавков | Учить делать гребковые движения руками при скольжении; упражнять в скольжении – «Плавучие стрелы» |
|  | Крокодилы на охоте | Тренировать в выполнении упражнений на скольжение и дыхание; воспитывать выносливость |
|  | Соревнование кальмаров | Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине; воспитывать желание хорошо выполнять упражнения |



**«Поймай воду».**

Играющие стоят в кругу. По команде «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду дети поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.

**«Солнышко и дождик».**

Дети стоят у бортика с одной стороны. По сигналу преподавателя «Солнышко – можно гулять!» дети ходят в разных направлениях по бассейну. Затем преподаватель говорит «Дождик!» и брызгает на детей водой. Дети убегают к бортику.

**«Рыбки резвятся».**

По сигналу преподавателя «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» - приседают на корточки.

**«Змейка».**

Дети берутся за руки и вытягивают их вперед. Свободно перемещаясь по бассейну, выполняют волнообразные движения руками вверх, вниз.

**«Лошадки».**

Дети распределяются на пары, берутся за руки и шагом идут через центр бассейна. В дальнейшем упражнение выполняется бегом с высоким подниманием колен.

**«Карусели».**

Играющие становятся в круг и берутся за руки. По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами.

Еле – еле, еле – еле закружились карусели,

А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите карусель остановите.

Игра повторяется с движением в другую сторону.

**«Кто быстрее за мячом?».**

Играющие в стают в одну шеренгу. На расстоянии 4-5 м. от них плавают мячи. По сигналу дети бегут за мячом и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место.

**«Невод».**

Все играющие «рыбы» разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

**«Волны на море».**

Играющие выстраиваются в шеренгу, ноги – на ширине плеч, руки под водой, пальцы сцеплены. По сигналу взрослого дети начинают выполнять движения обеими руками вправо-влево, близко к поверхности воды.

**«Караси и щука».**

Дети перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. «Щука» (ребенок) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может – глубже.

**«Сердитая рыбка».**

Один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит:

Сердитая рыбка тихо лежит,

Сердитая рыбка, наверное, спит

Подойдем мы к ней, разбудим

И посмотрим, что же будет.

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними, затем возвращается на место.

**«Жучок – паучок».**

Играющие, взявшись за руки идут по кругу. В центре круга стоит водящий жучок – паучок. Играющие произносят слова:

Жучок – паучок вышел на охоту

Жучок – паучок вышел на охоту

Не зевай, поспевай

Прячьтесь все под воду.

**«Караси и карпы».**

Играющие делятся на две равные шеренги и становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Как только ведущий произнесет «Караси», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются и стараются догнать «карасей» (дотронуться до них рукой). По сигналу ведущего все возвращаются на свое место.

**«Смелые ребята».**

Дети стоят в кругу, держась за руки. Хором произносят:

Мы ребята смелые,

Смелые, умелые,

Если только захотим –

Через воду поглядим.

Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.

**«Бегом за мячом».**

Играющие встают в одну шеренгу у бортика, лицом к воде на расстоянии друг от друга. На расстоянии 4-5 м. от них в воде плавают предметы (круги, мячи), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.

**«Охотники и утки».**

Дети делятся на две команды. «Охотники» образуют круг, внутри которого находятся «утки». «Охотники» стреляют в «уток» – бросают мяч, а «утки» прячутся (ныряют).

**«Оса».**

Дети образуют круг. Преподаватель в центре, в руках у него удилище, к которому привязан бантик. Преподаватель поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь «осу». Игроки, спасаясь от «осы», погружаются в воду с головой.

**«Морской бой».**

Дети выстраиваются в две шеренги лицом друг другу на расстоянии 1 м. По сигналу начинают брызгать водой друг другу в лицо. Дети не должны сближаться и касаться друг друга. Выигрывает команда, игроки которой не отворачиваются от брызг и не закрывают глаза.

**«Удочка».**

Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачиваются лицом к центру. В центре – преподаватель, в руках у него веревка, к концу которой привязана надувная игрушка. Длина веревки равна радиусу круга. Преподаватель вращает веревку так, чтобы игрушка двигалась по окружности на высоте 10 – 30 см. над водой. Дети должны избегать прикосновения игрушки, погружаясь под воду.

**«Бегом за мячом».**

Играющие встают в одну шеренгу у бортика, лицом к воде на расстоянии друг от друга. На расстоянии 4-5 м. от них в воде плавают предметы (круги, мячи), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.

**«Нырни в обруч».**

В воде вертикально опущен обруч. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль бортика к обручу. По очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше.

**«Море волнуется».**

Дети строятся в шеренгу, лицом к бортику и держаться за него руками. По команде «Море волнуется!» они перемещаются в любом направлении, выполняя произвольные движения руками. По команде «Н море тихо!» быстро занимают исходное положение, стараясь уложиться в счет: «Раз, два, три – вот на место встали мы!»

**«Рыба в сетке».**

Играющие становятся в круг лицом наружу и взявшись за руки образуют сетку. Внутри круга плавает рыбка – один из играющих. Рыбка старается незаметно выскользнуть из сетки (поднырнуть под руками стоящих в кругу). Если дети, под руками которых собирается проплыть рыбка, заметят или почувствуют движение должны крикнуть «Поймали!». Тогда рыбка должна начать поиски другого прохода из сетки.

**«Буксир».**

Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

**«Невод».**

Все играющие «рыбы» разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

**«Достань клад».** Дети стоят у бортика, преподаватель разбрасывает тонущие игрушки или камушки у противоположного бортика. По сигналу «Достань клад!» дети ныряют и достают игрушки.

**«Медуза».**

Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.

**«Брод».**

Дети стоят в колонне по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну вперед с одного берега на другой, ориентируясь по предметам, разложенным на дне. Для того, чтобы проверить правильность передвижения, дети неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую веху на своем пути.

**«Насос».**

Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду.

**«Поплавок».** Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавком» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности не изменяя положения. Считать до 8. После этого встать на дно.

**«Морской бой».**

На глубине по пояс дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1-1,5 м. По сигналу преподавателя дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Побеждает более стойкая команда.

**«Мы веселые ребята».**

Дети идут по кругу в середине него находится водящий. Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,

Любим плавать и нырять

Ну попробуй нас догнать!

Раз, два, три – лови!

После слова «лови» дети убегают, а водящий догоняет.

**«Хоровод».**

Дети идут по кругу, говорят слова:

Мы идем, идем,

Хоровод ведем

Сосчитаем до пяти,

Ну, попробуй нас найди.

При счете «пять» все опускаются в воду с головой. Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону.

**«Поезд в туннель».**

Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят стоя лицом друг к другу и держась за руки образуют туннель. Чтобы проехать через него дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того, как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.

**«Бегом за мячом».**

Играющие встают в одну шеренгу у бортика, лицом к воде на расстоянии друг от друга. На расстоянии 4-5 м. от них в воде плавают предметы (круги, мячи), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.

**«Ваньки – встаньки».**

Разделившись на пары, играющие становятся друг против друга и крепко берутся за руки. По первому сигналу стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох.По второму сигналу под воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох.

**«Торпеда»** - играющие строятся в шеренгу по одному и выполняют скольжение на груди с движением ног, как при плавании стилем «кроль».

**«Охотники и утки».**

Выбираются два «охотника». Остальные дети «утки». «Охотники» становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. «Утки» плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» «утки» ныряют, чтобы в них не попали мячом.

**«Плавучие стрелы».**

Преподаватель поочередно берет одной рукой каждого ребенка за ноги, другой поддерживает под живот и толкает к бортику по поверхности.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Мероприятия** | **Ответственные** |
| Сентябрь | 1. Анкетирование родителей. 2. Оформление «Уголка здоровья». 3. Консультация для родителей «Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка». 4. День здоровья «В гостях у осени». | Воспитатели  Инструктор по физической культуре  Воспитатели, старшая медсестра  Инструктор по физической культуре |
| Октябрь | 1. Общее родительское собрание «Основные направления воспитательно-образовательной и оздоровительной работы с детьми». 2. Консультации в «Уголке здоровья»:   - «Кариеса можно избежать»;  - «Точечный массаж при ОРЗ».   1. Выставка овощных блюд, включающих чеснок, лук. | Заведующий, старшая медсестра  Педиатр  Воспитатели, повар |
| Ноябрь | 1. Консультация для родителей «Изготовление чесночных бус, кулончиков для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей». 2. День открытых дверей «Роль оздоровительных упражнений для развития равновесия, гибкости суставов». | Старшая медсестра  Инструктор по физической культуре |
| Декабрь | 1. Общее родительское собрание «Роль семьи в оздоровлении детей». 2. Выступление родителей на тему физического оборудования в домашних условиях. 3. Показ фрагментов физкультурных занятий с использованием нетрадиционного оборудования. | Заведующий  Родители  Инструктор по физической культуре |
| Январь | 1. Оформление фотостенда «Культура здоровья». 2. Консультации в «Уголке здоровья»:   - «Зимние игры и развлечения детей»;  - «Как уберечь детей от простуды».   1. День здоровья «Мой любимый звонкий мяч». | Старшая медсестра  Инструктор по физической культуре |
| Февраль | 1. Музыкально-физкультурное развлечение с родителями, посвященное Дню защитника Отечества «Папа и я – спортивная семья». 2. Консультация в «Уголке здоровья» «Основы правильного питания». | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели  Старшая медсестра |
| Март | 1. Музыкально-физкультурное развлечение «Моя мама лучше всех» 2. Дегустация витаминного чая (из брусники, шиповника, боярышника и т.д.) 3. Консультация в «Уголке здоровья» «Роль витаминов в детском питании» | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель  Воспитатели  Старшая медсестра |
| Апрель | 1. День здоровья. Музыкально-спортивный праздник с родителями «Проводы зимы» 2. Консультация в «Уголке здоровья» «Как уберечь ребенка от травм» | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель  Старшая медсестра |
| Май | 1. Общее родительское собрание «Здоровый ребенок – умный ребенок». 2. Диагностика состояния здоровья выпускников детского сада. 3. Сообщение «Организация летнего отдыха детей в МБДОУ» 4. Консультация в «Уголке здоровья» «Контрастное воздушное и водяное закаливание» | Заведующий  Воспитатели  Инструктор по физической культуре  Старшая медсестра |
| Июнь - август | 1. Практикум на тему: «Ароматерапия»:   - консультация о пользе лечебных растений и масел;  - выставка лечебных масел (кедрового, соснового, облепихового и т.д.) и лечебных подушек (из березовых, сосновых почек, цветков ромашки, хмеля).   1. Мини – походы детей вместе с родителями в лес. 2. Консультации в «Уголке здоровья»:   - «Собирайте лекарственные травы»;  - «Изготовление ароматических подушек».   1. Физкультурный праздник «Здравствуй лето!» 2. Спортивная игра «Джунгли зовут!» 3. Игра-путешествие «В гостях у доктора Айболита» | Старшая медсестра, воспитатели  Воспитатели  Воспитатели  Инструктор по физической культуре  Воспитатели, дети старших групп  Воспитатели, дети старших групп |

**План оздоровления ЧБД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Дата** | **Сроки** |
|  | Осмотр врачом:  - педиатром;  - отоларингологом;  - стоматологом;  - хирургом;  - дерматологом | 1 раз в квартал.  1 раз в год. | Июнь, сентябрь, декабрь, март, май.  Май, июнь. |
|  | Лабораторные исследования:  - общий анализ крови;  - общий анализ мочи;  - анализ кала на выявление гельминтов | 2 раза в год | Март, сентябрь |
|  | Сезонная профилактика простудных заболеваний:  - поливитамины;  - глюконат кальция;  - аскорбиновая кислота;  - экстракт элеутерококка | 2 раза в год  1 драже 3 раза в день.  0,5 – 3 раза в день.  0,1 – 3 раза в день.  1 капля в день. | 15 дней.  15 дней.  30 дней.  30 дней. |
|  | Профилактика гриппа  Орошение зева носа:  - настоем чеснока;  - отваром трав;  - солевым раствором;  - оксолиновой мазью | По 5 капель интер-ферона 2 раза в день.  По десять дней каждого месяца | 7 дней |
|  | Специальные закаливающие процедуры:  - влажное протирание лица, рук, шеи;  - контрастное обливание;  - обливание носа с понижением температуры воды. | Ежедневно | В холодное время года.  В теплое время года |
|  | Физкультурно – оздоровительная работа:  - утренняя гимнастика;  - дыхательная гимнастика;  - физкультурные занятия в спортзале;  - ежедневные прогулки в летнее время: воздушные, солнечные ванны, водные процедуры, босохождение;  - занятия в бассейне. | Ежедневно.  2 раза в неделю.  4 часа в день.  1 раз в неделю. | В холодное время года.  В теплое время года.  В холодное время года. |
|  | Физиотерапевтические методы профилактики:  - люстра Чижевского;  - кислородный коктейль | 4 раза в год.  2 раза в год. | В холодное время года. |
|  | Лечебное питание:  - лактобактериан;  - соки, овощи | По 5 единиц 2 месяца  Ежедневно | Декабрь |
|  | Сквозные проветривания | Ежедневно |  |
|  | Витаминотерапия третьих блюд витамином С | Ежедневно |  |
|  | Антиструмин с 3 лет | 1 раз в неделю по 1 таблетке |  |
|  | Мини - туризм | В весенне-летний период | 1 раз в месяц |

**ДИАГНОСТИКА**

2016 г.

2015 г.

Литература

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду»
2. Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федчин В.М. «Азбука плавания» издательство «Фолиант», 1995 г.
3. Горбунов В.В. «Вода дарит здоровье» издательство «Советский спорт», 1990 г.
4. Осокина Т.И., «Как научить детей плавать», Просвещение, 1985 г.
5. Медяников В.В., «Научитесь плавать» издательство «Физкультура и спорт», 1985 г.
6. Нетрадиционная методика обучения плаванию И.Большаковой.
7. Рекомендации по обучение плаванию С.Н.Николаева, Р.А.Юдиной, В.А.Гуттермана
8. Методическое пособие для дошкольников «Раз, два, три, плыви..» М.В.Рыбак, Г.В. Глушкова, Г.Н.Потащова
9. Еремеева Л.Ф. «Научить ребенка плавать» - Спб: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2005 г.
10. Журналы «Обруч»
11. Журналы «Дошкольное воспитание»