Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 Берёзка» посёлка Мостовского муниципального образования Мостовский район

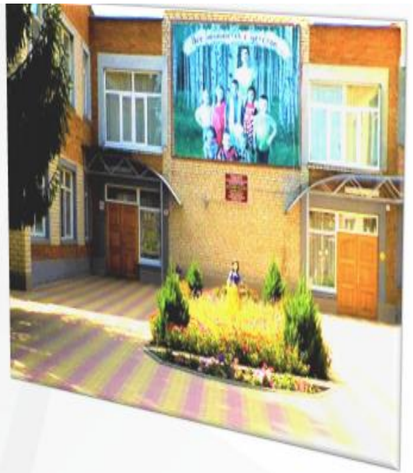
Занимательная физкультура в бассейне или детский сад – территория игр и приключений в воде.

В рамках реализации пилотного проекта по созданию центров раннего физического развития детей «Стань чемпионом»

Инструктор ФК
Соломина Т.А.

Детский сад – территория игр и приключений в воде

МБДОУ «Детский сад №1 Берёзка» пос. Мостовского



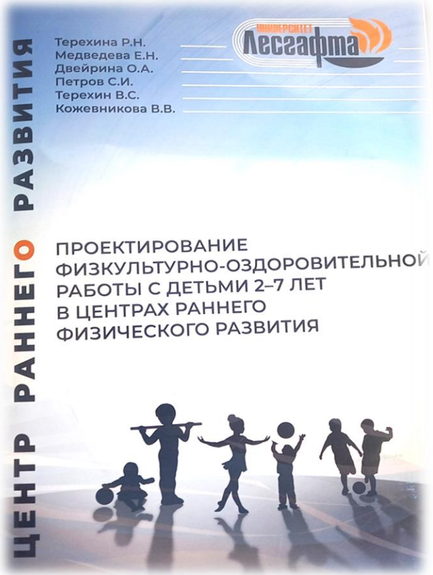
Стань чемпионом

НАШ БАССЕЙН

МАЛЫШИ В БАССЕЙНЕ

Примерное планирование

занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста



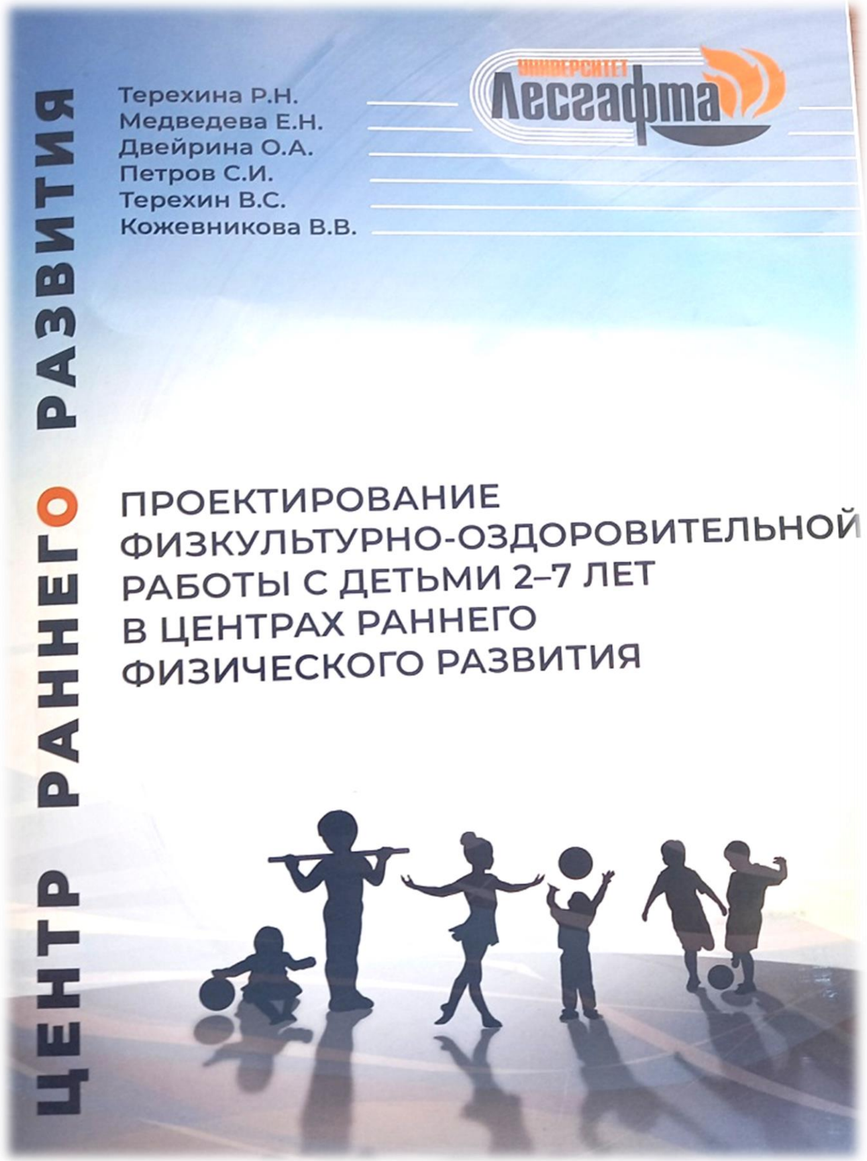
3-4 года

Направленность и частые задачи

4-5 лет

Игровые задания и игры

5-7 лет



Таблица

Примерное планирование занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста

Месяц	Неделя	Направленность и частные задачи	Игровые задания и игры
		3-4 года	
Октябрь	1	Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем	«В гости к лягушке»
	2	Рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде; создать представление о движениях в воде, о плавании	«Водичка-водичка», «уточки плывут», «помоем собачку»
	3	Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг; не вытирать лицо руками	«дождь», «Зайки», «Дует ветер»
	4	Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне	«Остуди чай», «Помешаем носиком воду», «Спрячем носик, губки, глазки»
Ноябрь	1	Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду	«Кто хочет зайти в гости к утке?», «Догони мяч»
	2	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено); упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно	«Крокодил», «Собери игрушки»
	3	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно	«ледорез», «рыба», «крокодил», «рак», «лошадка»
	4	Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды	«Хоровод», «Гудок», «Сядь на дно», «Насос»

Как всё начиналось?

1 этап
«Знакомство педагогического коллектива с программой»

ИНТЕРЕСНО

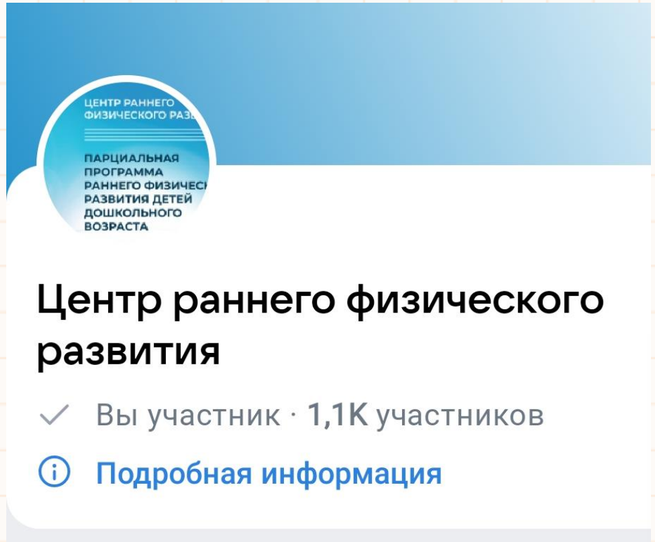
УВЛЕКАТЕЛЬНО

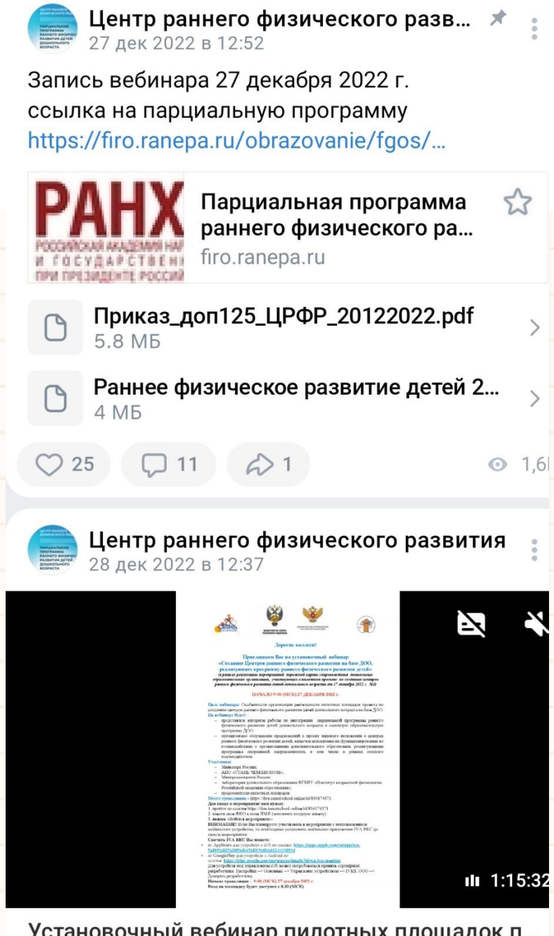
ПОЗНАВАТЕЛЬНО

1 этап
«Знакомство педагогического коллектива с программой»

ИНТЕРЕСНО

ПОЗНАВАТЕЛЬНО





2 этап
«Просвещение родителей (законных представителей)»

День открытых дверей	**Консультация с медицинской сестрой**	**Совместные праздники**

3 этап «МАЛЫШИ в бассейне»

С чего мы начинали…..

Беседовали с детьми

Играли

Рассматривали иллюстрации

Экскурсия в бассейн

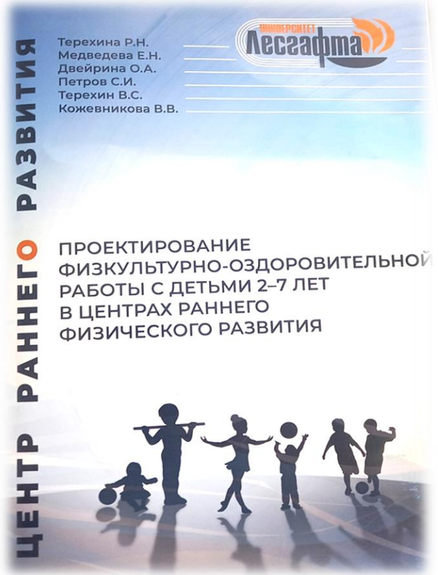
3 этап «МАЛЫШИ в бассейне»

Обсудили правила поведения в бассейне…..

Мы хотим купаться…..

Примерное планирование

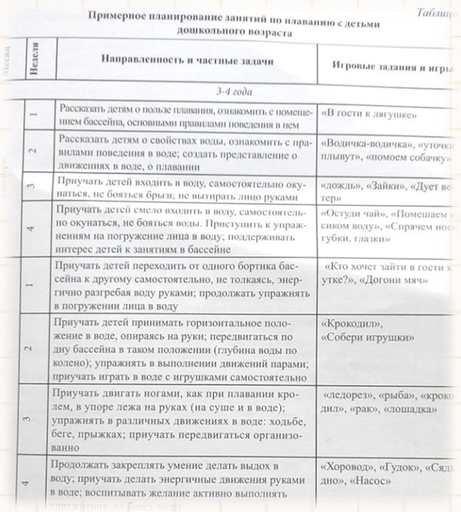
занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста



3-4 года

4-5 лет

5-7 лет



Таблица

Примерное планирование занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста

Недели	Направленность и частные задачи	Игровые задания и игры
	3-4 года	
1	Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем	«В гости к лягушке»
2	Рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде; создать представление о движениях в воде, о плавании	«Водичка-водичка», «уточки плывут», «помоем собачку»
3	Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	«дождь», «Зайки», «Дует ветер»
4	Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне	«Остуди чай», «Помешаем ложкой воду», «Спрячем нос, губки, глазки»
1	Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду	«Кто хочет зайти в гости к утке?», «Догони мяч»
2	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено); упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно	«Крокодил», «Собери игрушки»
3	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно	«ледорез», «рыба», «крокодил», «рак», «лошадка»
4	Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять	«Хоровод», «Гудок», «Сядь на дно», «Насос»

Направленность и частые задачи

Игровые задания и игры

Мы готовы купаться!!!

Играем с водичкой!!!

Успокоили водичку!!!

Арбузик не утонул! Я первый!!!

Закаляйтесь
вместе с нами!!!

4 этап «Совершенствование плавательных умений»

Плавание с доской

Игры на воде

Учимся дышать в воду

Плавание кролем на спине

Скольжение на груди

Упражнение «Стрелка»

Эстафеты

СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ