

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 317 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому направлению развития детей»  
ул. Парашютная, 74б. Красноярск, 660121, тел (8-391)261-69-48, E-mail: dou317@mailkrsk.ru  
ОКПО 71107991, ОГРН 1032402513153, ИНН/КПП 2464050020/246401001

Каботько Оксана Александровна

**ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
(плавание) ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

## Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей младшего возраста от 3 до 4 лет

Задачи:

1. Вызвать интерес у детей к занятиям плаванием.
2. Создать представление о плавании.
3. Познакомить детей со свойствами воды.
4. Обучать различным видам передвижений в воде.
5. Обучить самостоятельному входу и выходу из воды.
6. Способствовать формированию навыков личной гигиены.

Передвижения	Элементарные движения (руки, ноги)	Погружения	Дыхание, дыхательные упражнения	Игры и игровые упражнения	Плавание
Экскурсия по бассейну Вход в воду с помощью Ходьба вдоль бортика держась за поручни	Поглаживание воды делать «волну». Ударять ладонями по воде Поливать игрушки водой Поглаживание воды и делать «волну»	Приседания в воду до плеч	Подуть на воду	Свободные игры с игрушками «Дождик», «Поймай шарик»	Плавание на кругах с игрушками. Свободное плавание
Самостоятельный вход в воду Ходьба друг за другом держась за поручни	Удерживание воды в ладошках Подбрасывание воды вверх	Погружение плеч и подбородка в воду		«Сделаем дождик», «Волны на море»,	Свободное плавание

Задачи:

1. Обучить погружению в воду с головой, без опоры с задержкой дыхания.
2. Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду.
3. Совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания.
4. Воспитывать самостоятельность.

Передвижения	Элементарные движения (руки, ноги)	Погружения	Дыхание, дыхательные упражнения	Игры и игровые упражнения	Плавание
Ходьба друг за другом без опоры		1. Приседание до подбородка 2. Умывание лица	Подуть на игрушку	«Маленькие и большие ножки», «Фонтан»,	Свободное передвижение по бассейну с игрушками
1. Ходьба по кругу	Хлопки ладошками по	1.Приседания с	Продолжител	«Пузырь»,	Свободное

взявшись за руки	воде	касанием рукой дна 2. Умывание 3. Побрызгать водой в лицо	ьный выдох на игрушку.	«достань дно рукой», «птички моют носики», «сделай ямку»	передвижение с игрушками
Различные виды передвижение без опоры	Подбрасывание воды	Приседание до подбородка у опоры	Подуть на игрушку	«Карусели».	Свободное передвижение с игрушкой
Различная ходьба - руки за спину - руки за голову - руки вытянуты вперед	1. Круговые движения рук 2. Движения рук из стороны в сторону	Опускание лица в воду		«Солнышко и дождик»,	Свободная игра с игрушками

*Задачи:*

1. Обучить однократному выдоху в воду.
2. Обучить открыванию глаз в воде.
3. Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания.
4. Совершенствовать передвижение без опоры.
5. Способствовать развитию смелости.

Передвижения	Элементарные движения (руки, ноги)	Погружения	Дыхание, дыхательные упражнения	Игры и игровые упражнения	Плавание
Ходьба с движением рук -вперед -назад -круговые движения	Попеременные движения ног в упоре лежа на спине, груди	Опускание лица в воду	«Подуть на воду»	«Лягушата» «Жучок – паучок»	Свободное перемещение с игрушками
Передвижение вдоль бортика с вращением рук вперед назад	1. Движения прямыми ногами в упоре на груди и спине. 2. То же с передвижением на руках	Опускание лица в воду	Выдохи в воду	«Чья воронка глубже», «Смелые ребята»	Свободное купание с игрушками
Ходьба с различным положением рук	Движения рук из стороны в сторону. Побрызгать водой в лицо	Упражнения на попадание воды в лицо. Опускать лицо в воду	Выдохи на воду и под воду у опоры и без опоры	«Насос», «Достань дно рукой», «Найди себе пару», «Бегом за мячом»	Свободное купание с кругами
Различные виды	1. Попеременные	Погружения под	1. Пускать пузыри	«Достань игрушку»,	Свободное плавание

<p>ходьбы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с вращением и отведением рук</li> <li>- по кругу</li> <li>- врассыпную</li> </ul>	<p>движения.</p> <p>2. «Мельница»</p>	<p>воду;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- до плеч</li> <li>- до подбородка</li> <li>- с головой</li> </ul>	<p>под водой</p> <p>2. Дуть на игрушки</p> <p>3. Задержка дыхания</p>	<p>«Карусели», «Солнышко и дождик»</p>	<p>с кругом</p>
--	---------------------------------------	--	---	--	-----------------

*Задачи:*

1. Обучить технике выполнения упражнений на освоение с водой у опоры («Поплавок», «Звездочка на груди», «Медуза»).
2. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду.
3. Совершенствовать открывание глаз в воде.
4. Развивать ловкость.

Передвижения	Элементарные движения (руки, ноги)	Погружения	Дыхание, дыхательные упражнения	Игры и игровые упражнения	Плавание
<p>Передвижение в воде;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «ледокол»,</li> <li>- «цапли»,</li> <li>- «лодочки с веслами», - «спиной вперед»</li> </ul>	<p>Движения рук из стороны в сторону</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «мельница»</li> <li>- попеременные движения, «лодочка»</li> </ul>	<p>Погружения с головой без поддержки</p>	<p>Выдохи в воду у опоры</p>	<p>«Достань игрушку»</p>	<p>Свободное плавание на кругах с непотопляемыми игрушками</p>
		<p>Погружение под воду</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– до плеч</li> <li>– до подбородка</li> <li>– с головой</li> </ul>	<p>1. Выполнение многократных выдохов в воду у опоры</p> <p>2. «У кого больше пузырей?»</p>	<p>«Достань игрушку», «Маленькие и большие ножки»</p>	<p>Свободное плавание с нарукавниками и кругами с игрушками</p>
<p>1. Ходьба вдоль бортиков взявшись за пояс друг друга</p> <p>2. Бег врассыпную</p>	<p>1. Вращения в различных направлениях</p> <p>2. Попеременные движения рук</p>	<p>1. Погружение под воду с головой несколько раз подряд</p> <p>2. Погружения с доставанием игрушек</p>	<p>Выдохи в воду «У кого больше пузырей?»</p>	<p>«Солнышко и дождик»,</p>	<p>Свободное плавание с кругами и нарукавниками</p>
<p>Различные виды ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «цапля», «лодочка»,</li> <li>- «гусиный шаг»,</li> </ul>	<p>1. Попеременные движения рук</p> <p>2. Одновременные движения рук</p>	<p>Многократные погружения под воду.</p>	<p>1. Многократные выдохи в воду</p> <p>2. Задержка дыхания под водой</p>	<p>«Лягушата», «Кто быстрее спрячется», «Солнышко и</p>	<p>Свободное плавание на кругах с игрушками</p>

- «спиной вперед»				ДОЖДИК»	
-------------------	--	--	--	---------	--

Задачи:

1. Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры.
2. Обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой.
3. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду.
4. Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде у опоры.

Передвижения	Элементарные движения (руки, ноги)	Погружения	Дыхание, дыхательные упражнения	Игры и игровые упражнения	Плавание
Различные виды передвижений в воде: - «Цапли», - «Гигантские шаги»,	Вращение рук в различных направлениях.	«Звездочка» на груди и на спине	Выдох в воду	«У кого большие пузыри?», «Маленькие и большие ножки»	Свободное купание с кругами и нарукавниками, игрушками
Различные виды перемещений в воде. – по кругу; – враспынную.	Погружение с открыванием глаз в воде у опоры	Погружение с открыванием глаз в воде у опоры	1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания под водой	«Найди себе пару».	Свободное купание с игрушками

Задачи:

1. Обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине с поддержкой.
2. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры.
3. Совершенствовать технику работы ног, как при плавании способом кроль на груди, у опоры.
4. Способствовать развитию гибкости.

Передвижения	Элементарные движения (руки, ноги)	Погружения	Дыхание, дыхательные упражнения	Освоение воды	Игры и игровые упражнения	Плавание
Различные передвижения с движениями рук, как при плавании способом кроль, брасс.	Имитационные движения ног, как при плавании способом кроль, держась за поручни	Опираясь руками на дно, принимать горизонтальное положение.	1. Многократные выдохи в воду. 2. Задержка дыхания под водой	Открывание глаз в воде.	« Крокодил» «Большие ножки»	Свободное купание с игрушками
1. Ходьба с различными движениями рук.	1. Движения рук, как при плавании способом кроль, брасс «лодочка»		1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания в воде	1. Открывание глаз в воде. 2. Стрелочка»	«Лягушата», «Карусели», «Мячики»,	Свободное передвижение в воде с

2. Различные виды ходьбы и бега в воде	2. «Крокодил» с работой ног кролем			с поддержкой		игрушками
Различные виды ходьбы и бега в воде.	«Крокодилы» с работой ног как при плавании кролем	Приседание поду с головой	1. Выдохи в воду. 2. Задержка дыхания под водой	«Стрелочка» на спине с поддержкой	«Лягушата», «Карусели», «Мячики»	Свободное передвижение с игрушками

### Перспективный план непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей среднего возраста от 4 до 5 лет.

Задачи:

1. Обучить самостоятельному лежанию на груди в воде.
2. Совершенствовать навык открывание глаз в воде.
3. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.

Передвижения	Элементарные движения (руки, ноги)	Погружения	Дыхание, дыхательные упражнения	Скольжение	Лежа на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
Различные виды ходьбы - по кругу - враспынную - бег в распынную	1. Движения рук способом кроль. 2. Движения рук способом брасс	Погружение в воду с головой с открыванием глаз	Многочисленные выдохи в воду 1.	1. Скольжение на груди «стрела», 2. С движением ног способом кроль	Горизонтальное лежание на спине с поддержкой «Поплавок», «Медуза», «Звездочка»	«Жучок-паучок», «Карусели», «Насос», «Море волнуется»	Свободное плавание
Передвижения - «цапли» - «Гигантские шаги» - «ледокол»	Движения рук способом кроль	Погружение с открыванием глаз в воде	1. Многочисленные выдохи в воду 2. Задержка дыхания под водой	1. Самостоятельно погрузив лицо в воду, 2. «Стрелочка» на груди и на спине без поддержки	1. Лежание на груди с поддержкой с выдохом в воду. 2. «Поплавок»	«Насос», «Сердитая рыбка», «Медуза»	Свободное плавание с кругом

Задачи:

1. Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде.

2. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.

3. Совершенствовать выполнения самостоятельного лежания на груди.

Передвижения	Элементарные движения (руки, ноги)	Погружения	Дыхание, дыхательные упражнения	Скольжение	Лежа на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
Ходьба по кругу с различным положением рук в различном направлении	Движение способом кроль, брасс	Погружение под воду с открыванием глаз	1. Выдохи в воду. 2. Задержка дыхания под водой	1. «Стрелочка» на груди без поддержки. 2. Скольжение на спине без поддержки	Лежание на спине и на груди «Лодочки плывут»,	«Водолазы», «Насос», «Карусель»	Свободное плавание
1. Ходьба в различных направлениях 2. Бег врассыпную	1. Движение рук с отведением в стороны 2. Движение рук способом кроль на груди, на спине	Погружение под воду с открыванием глаз в воде	1. Выдохи в воду. 2. «Кто дольше под водой»	1. «Стрелочка» на спине держась руками за поручень 2. «Стрелочка» на спине без поддержки	Горизонтальное лежание на груди без поддержки	«Шторм» «Смелые ребята» «Поезд в тоннель»	Свободное плавание
Ходьба и бег в различных направлениях	1. Движение рук способом кроль, брасс. 2. Движение ног с опорой способом кроль	Погружение под воду с открыванием глаз в воде	1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания под водой	1. «Стрелочка» на спине держась руками за поручень 2. «Стрелочка» на спине без поддержки	1. Горизонтальное лежание на спине без поддержки 2. «Поплавок», «Медуза», «Звездочка»	«Невод», «Море волнуется», «Водолазы», «Пузырь»	Свободное плавание
1. Ходьба в различных направлениях 2. Бег врассыпную	1. Движение рук способом кроль, брасс. 2. Движение ног способом кроль		1. Многократные выдохи в воду 2. Задержка дыхания	«Стрелочка» на груди и на спине без поддержки	«Поплавок», «Медуза», «Звездочка»	«Найди себе пару», «Жучок – паучок», «Водолазы»,	Свободное плавание
1. Ходьба в различных	1. Движение рук способом		1. Многократные	«Стрелочка» на груди и на	«Поплавок», «Медуза»,	«Найди себе пару»,	Свободное плавание

направлениях 2. Бег врассыпную	кроль, брасс. 2. Движение ног способом		выдохи в воду 2. Задержка дыхания кроль	спине без поддержки	«Звездочка»	«Жучок – паучок», «Водолазы»	
--------------------------------------	--	--	--	------------------------	-------------	------------------------------------	--

- Задачи:* 1. Научить скольжению на груди и на спине.  
2. Совершенствовать горизонтальное лежание на груди и спине.  
3. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у опоры.  
4. Совершенствовать навык погружения под воду с головой.  
5. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.

Передвижения	Элементарные движения (руки, ноги)	Погружения	Дыхание, дыхательные упражнения	Скольжение	Лежа на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
Различные виды ходьбы: - по кругу - в парах	1. Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень 2. То же на спине	1. Погружение в воду с головой. 2. «Кто дольше продержится под водой»	1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания под водой 3. Продолжительный выдох в воду	Отталкивание от бортика на груди, погрузив лицо в воду	Поплавок», «Медуза»	«Смелые ребята», «Карасик и щука», «Достань игрушку», «Насос»	
Различные виды ходьбы: -«цапли» -«Гигантские шаги» - с ускорением - бег по кругу, держась за руки	1. Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень 2. То же на спине	1. Погружение по команде 2. Погружение с доставанием предметов	1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания	Отталкивание от бортика на груди и на спине	«Стрелка» на груди и на спине» «Звезда» на груди	«Поплавок», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Качели», «На буксире»	Свободное купание с игрушками
Различные виды ходьбы: -«цапли», -«Гигантские шаги» - с ускорением,	1. Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень 2. То же на		1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания	1. «Стрела» на груди и на спине с доской и без помощи	Поплавок» «Медуза»	«Найди себе пару», «Достань иг «Карусели»,	



- бег по кругу, держась за руки	спине						
Различные виды ходьбы и бега с изменением направления и темпа	1. Движения рук способом кроль, брасс. 2. Работа ног кролем у опоры	Погружение под воду с доставанием предметов	1. Выдох в воду «У кого больше пузырей?» 2. Кто дольше под водой?	1. Лежание на спине без поддержки. 2. Скольжение на груди и на спине с доской, без поддержки	Горизонтальное лежание на спине без поддержки	«Смелые ребята», «На буксире», «Насос», «Горпед», «Винт»	Свободное плавание с игрушками и кругами

Задачи: 1. Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине с плавательной доской.

2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.

3. Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз.

Передвижения	Элементарные движения (руки, ноги)	Погружения	Дыхание, дыхательные упражнения	Скольжение	Лежа на груди, спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
Бег вдоль бортика, помогая гребковыми движениями	1. Движение рук вправо, влево. 2. Движение рук, как при плавании кролем	1. Поднять руки верх – вдох и приседание с головой, обхватив колени руками - выдох в воду. 2. Пройти в обруч, опущенный в воду	Попеременно приседая, выдох в воду «насос»	1. Скольжение на груди с отталкиванием от бортика с доской. 2. Скольжение на груди с отталкиванием от бортика.	1. Вдохнув медленно лечь на грудь, задержав дыхание. 2. Вдохнув, лечь на спину, держась за поручень	«На буксире», «Поезд в тоннель», «Рыбка сердится», «Водолазы»	Плывать удобным для себя способом
1. Ходьба спиной вперед, загребая воду. 2. Делать «волны»	1. Круговые движения руками «мельница»	1. Лежа на груди, погрузить лицо в воду, с задержкой дыхания		1. Скольжение на груди, отталкиваясь одной ногой от бортика. 2. Скольжение в положении	«Звезда» на груди, «Звезда» на спине	«Мы веселые ребята», «Караси и щука»	Свободное плавание с игрушками

				«Стрела»			
Ходьба вперед, назад с гребковыми движениями	1. Движение рук из стороны в сторону «Волна» 2. «Мельница»	1. Погружение с головой с открыванием глаз 2. Подпрыгивание вверх с последующим погружением	Вдох – задержка дыхания – выдох	Скольжение с отталкиванием, способом кроль от бортика с доской и работой ног	«Струнка», «Медуза», «Фонтан»,	«Кто дальше проскользит?», «Буря в море»	Свободное плавание с кругами и нарукавниками
Ходьба в полуприсяде, руки за спину «Уточки».	Ходьба и бег в парах по сигналу - приседание с головой	Приседание с открыванием глаз и доставанием игрушки.	1. Медленные выдохи в воду, лежа на груди. 2. Пускание пузырей	Скольжение с отталкиванием, способом кроль от бортика с доской и выдохом в воду	Лежание, взявшись за поручень с прямыми ногами, ноги в стороны	«Буксир», «Кто дальше проскользит?», «Лягушата»	Свободное плавание с игрушками
Ходьба с различным положением рук		Кто дольше продержится под водой?	У кого больше пузырей?	Скольжение на груди с доской		«Водолазы	Свободное плавание