

**Примерный перечень упражнений на суше и
в воде как основа для взаимосвязи работы
воспитателя и инструктора по плаванию
(по Т.А. Протченко, Ю.А. Семенову)**

Возрастная группа 3-4 года

Воспитатели, воспитатель ФИЗО

Упражнения на суше:

- игровые вспомогательные, подводящие к движениям в воде;
- специальные упражнения пловца.

Инструктор по плаванию

Упражнения в воде:

- * движения руками различными способами в движении шагом по дну, дыхание произвольное;
- движения ног в скольжении на задержке дыхания со вспомогательными средствами;
- те же движения с произвольным дыханием;
- те же движения без вспомогательных средств;
- и т.д.

Возрастная группа 4-5 лет

Воспитатели, воспитатель ФИЗО

Упражнения на суше:

- на развитие основных физических качеств;
- Игровые, вспомогательные, подводящие к движениям в воде;
- Специальные упражнения пловца

Инструктор по плаванию

Упражнения в воде:

- * движения руками различными способами в движении шагом по дну, дыхание произвольное;
- движения ног в скольжении на задержке дыхания со вспомогательными средствами;
- те же движения без вспомогательных средств с произвольным дыханием;
- плавание различными сочетаниями неспортивных способов с поддерживающими средствами;
- на задержке дыхания;
- с произвольным дыханием;
- и т.д.

Возрастная группа 5-6 лет

Воспитатели, воспитатель ФИЗО

Упражнения на суше:

- на развитие основных физических качеств;
- Игровые, вспомогательные, подводящие к движениям в воде;
- Специальные упражнения пловца

Инструктор по плаванию

Упражнения в воде:

- * плавание по элементам различными способами со вспомогательными средствами с произвольным дыханием, с задержкой дыхания, с выдохом в воду;
- * те же упражнения без вспомогательных средств;
- * плавание различными сочетаниями неспортивных способов со вспомогательными средствами, с произвольным дыханием, с задержкой дыхания, выдохом в воду;
- * те же упражнения без вспомогательных средств;
- * и т.д.

Возрастная группа 6-7 лет

Воспитатели, воспитатель ФИЗО

Упражнения на суше:

- на развитие основных физических качеств;
- Игровые, вспомогательные, подводящие к движениям в воде;
- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания

Инструктор по плаванию

Упражнения в воде:

- * совершенствование движений руками, ногами – различными способами плавания;
- * совершенствование различных вариантов дыхания;
- * совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания с выполнением поворотов при плавании различными способами;
- * те же упражнения без вспомогательных средств;
- * плавание со сменой способов, с выполнением поворотов

Документация инструктора по плаванию

- 1.Программа по обучению плаванию.**
- 2.План- график распределения учебного материала на каждую возрастную группу или календарный план основных видов движений.**
- 3.Медицинские группы (основная, подготовительная, специальная).**
- 4.Конспекты занятий на каждое занятие для каждой возрастной группы.**
- 5.Результаты мониторинга всех возрастных групп по форме выданной округом, городом.**
- 6.Методический материал (сценарии праздников, досугов, игры на воде, метод. литература и др.)**
- 7.Инструкции: по технике безопасности проведения занятий; по оказанию первой помощи при утоплении на занятиях в бассейне.**

8.Календарный план мероприятий (с указанием месяца проведения):

- участие в родительских собраниях**
- участие в тематическом педсовете в ДО**
- проведение мониторинга**
- проведение спортивных праздников**
- другие мероприятия**

9.Журнал учета посещаемости

10.Аттестационный лист последней аттестации

11.График работы

12.Расписание занятий

13.Нормативно –правовые документы (должностная инструкция инструктора по плаванию; об отпуске; о ставке.

14.Наглядно-информационные стенды.

Примерный вариант календарного планирования

Средняя группа

Месяц	Содержание работы
октябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Учить самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях (шагом, прыжками, бегом).2. Учить выпрыгивать из воды как можно выше.3. Совершенствовать навык выполнения выдохов в воду.4. Выполнять различные движения руками (на суше, в воде)
ноябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Обучать передвижениям от одного бортика к другому.2. Учить открывать глаза под водой.3. Продолжать осваивать вдох и выдох на поверхности воды и в воду.4. Учить выполнять упражнения всплывания.
декабрь	<ol style="list-style-type: none">1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперед.3. Учить скольжению на груди с поддерживающими средствами и без них.4. Продолжить обучение задержке дыхания и погружению в воду.5. Выполнять движения одной и двумя руками в воде.

План-график прохождения учебного материала группы общеразвивающей направленности для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет

УПРАЖНЕНИЯ	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь		
	1/2	3/4	5/6	7/8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	19/20	21/22	23/24	25/26	27/28	29/30	31/32	33/34	35/36
Упражнения в ходьбе: - с высоким подниманием колен		+		+			+					+					+	
- приставным, с крестным шагом	+		+			+		+	+	+			+	+		+	+	
-с гребковыми движениями: лицом вперед, спиной назад															+		+	+
- в полуприсяде		+		+				+										+
Упражнения в беге: - «Кто быстрее»	+		+	+			+			+		+	+				+	+
Прыжки: - на месте у борта				+		+		+				+	+	+				+
- с продвижением вперед		+				+			+					+				
- выпрыгивание с последующим погружением			+				+			+		+				+		
Погружение под воду: - мыть лицо				+		+	+					+	+					+
- с головой под воду с открыванием глаз		+				+		+				+				+		
- погружение лица в скольжении			+							+		+	+	+		+	+	+
- погружение с доставанием предмета		+				+		+				+				+		+
Упражнения на дыхание: - «Заводим моторчики»				+		+	+											
- «Подуть на мячик»		+	+				+	+				+						

