

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



# 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
<b>Упражнения в ходьбе:</b>		+		+			+					+					+	
- с высоким подниманием колен		+		+			+					+					+	
- приставным, с крестным шагом	+		+			+		+	+	+			+	+		+	+	
-с гребковыми движениями: лицом вперед, спиной назад														+		+	+	+
- в полуприсяде		+		+				+										+
<b>Упражнения в беге:</b>	+		+	+			+			+		+	+				+	+
- «Кто быстрее»	+		+	+			+			+		+	+				+	+
<b>Прыжки:</b> - на месте у борта				+		+		+				+	+	+				+
- с продвижением вперед		+				+			+					+				
- выпрыгивание с последующим погружением			+				+			+		+				+		
<b>Погружение под воду:</b> - мыть лицо				+		+	+					+	+					+
- с головой под воду с открыванием глаз		+				+		+				+				+		
- погружение лица в скольжении			+							+		+	+	+		+	+	+
- погружение с доставанием предмета		+				+		+				+				+		+
<b>Упражнения на дыхание:</b>				+		+	+											
- «Заводим моторчики»				+		+	+											
- «Подуть на мячик»		+	+				+	+				+						

