



РІЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ ГУРТКА

Дата, номер заняття	Мета	Ігри та вправи у воді	Обладнання
ЖОВТЕНЬ	1	Ознайомити дітей із приміщенням басейну, правилами користування роздягальною, душевою, вимогами до поведінки в приміщенні басейну	Плавальні дошки, гумові м'ячі, круги, аквапалія (нудлс), мотузки, буйки, ласты
	2	Учити дітей самостійно спускатися по драбині у воду та виходити з неї, тримаючись руками за поручні, самостійно без остраху пересуватися у воді, зберігаючи дистанцію, не заважаючи одне одному. Ознайомити з особливостями руху у воді: рухи у воді повільніші, ніж на суші, руки і ноги занурюються у воду, а гумові м'ячі тримаються на поверхні	Гумові м'ячі
	3	Привчати дітей не боятися бризок води, не витирати обличчя руками. Ознайомити з технікою виконання видиху на воду, на тенісний м'ячик, у воду	Тенісні м'ячики
	4	Закріплювати та вдосконалювати раніше вивчене: орієнтування у водному середовищі, пересування у воді в мілкій та глибокій частинах басейну; видихи на воду, на тенісний м'ячик, у воду (індивідуальні та підгрупові форми роботи)	Тенісні м'ячики
ЛИСТОПАД	5	Учити дітей занурюватися у воду до рівня грудей, шиї, підборіддя, з головою. Продовжувати відпрацьовувати техніку виконання видиху в воду, занурившись до носа, очей, опустивши обличчя у воду повністю. Вчити, тримаючись за поручні, виконувати рухи ногами вгору – вниз	Іграшка-оса
	6	Учити дітей виконувати нахили тулуба, розглядаючи предмети у воді. Ознайомити з рухами рук під час плавання вільним стилем чи способом "кроль на грудях": входження руки у воду, захоплення води, гребок, вихід руки з води, пронесення її над водою. Вчити узгоджувати рухи обох рук	Іграшка-оса, камінці, монетки, кольорові іграшки, гумові м'ячі
	7	Учити дітей з головою занурюватися у воду, роблячи два видихи поспіль. Продовжувати вчити робити рухи ногами вгору – вниз, тримаючись за поручні. Розучувати рухи ногами при плаванні вільним стилем чи способом "кроль на грудях", пересуваючись по дну басейну на руках	Гумові м'ячі
	8	Закріплювати та вдосконалювати раніше вивчене: занурювання у воду; відпрацьовування видихів у воду; рухи ногами вгору – вниз із пересуванням по дну басейну на руках (індивідуальні та підгрупові форми роботи)	Гумові м'ячі, кольорові предмети, камінці



Дата, номер заняття	Мета	Ігри та вправи у воді	Обладнання
ГРУДЕНЬ	9	Учити дітей виконувати у воді обертальні рухи прямими руками; робити видих у воду. Закріплювати рухи ногами, як під час плавання вільним стилем чи способом “кроль на грудях” із пересуванням по дну басейну на руках у парах	Надувні іграшки, гумові м'ячі
	10	Учити дітей ковзати по воді, витягнувши руки і ноги, тримаючись за дощечку. Продовжувати тренувати дітей робити правильний видих у воду	Дощечки, надувні іграшки, гумові м'ячі
	11	Вправляти дітей у ковзанні по воді “як стріла”. Залучити до пересування по воді парами. Почати навчати малят виконувати вправи з утриманням тіла на воді в горизонтальному положенні на грудях	Дощечки, надувні іграшки, гумові м'ячі
	12	Закріплювати та вдосконалювати раніше вивчене: ковзання по воді “як стріла”; пересування по воді парами; ковзання на грудях, тримаючись за дощечку; виконання вправ з утриманням тіла на воді у горизонтальному положенні; відпрацювання рухів ногами, як під час плавання вільним стилем чи способом “кроль на грудях” та пересуваючись по дну басейну на руках у парах (<i>індивідуальні та підгрупові форми роботи</i>)	Дощечки, надувні іграшки, гумові м'ячі
СІЧЕНЬ	13	Учити дітей ковзати на грудях: стоячи по груди у воді, нахилитися так, щоб підборіддя торкнулося води, витягнути руки вперед, з'єднавши великі пальці, зробити вдих, плавно лягти на воду обличчям униз і, відштовхнувшись ногами від дна або бортика басейну, прийняти горизонтальне положення. Закріплювати вправи на занурення	Обручі, гумові м'ячі, дощечки
	14	Учити дітей робити видих у воду, виконуючи по черзі гребки прямими руками, стоячи на місці та в русі. Вправляти у плаванні “як стріла”. Закріплювати вміння триматися на воді в горизонтальному положенні	Цеглинки-LEGO, гумові м'ячі, дощечки
	15	Відпрацьовувати техніку стрибків у воду з положення сидячи на бортику басейну, витягнувши прямі руки вперед. Закріплювати вміння дітей спливати та утримувати рівновагу, лежачи на грудях на поверхні воді. Вправляти у плаванні “як стріла”	Гумові м'ячі, дощечки, надувні іграшки
	16	Закріплювати та удосконалювати раніше вивчене: ковзання на грудях, стоячи по груди у воді; нахили з почерговим виконанням гребків прямими руками, стоячи на місці; стрибки у воду, сидячи на бортику басейну, витягнувши прямі руки вперед; вправи на занурення (<i>індивідуальні та підгрупові форми роботи</i>)	Дощечки, надувні іграшки, гумові м'ячі, цеглинки LEGO

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК



Дата, номер заняття		Мета	Ігри та вправи у воді	Обладнання
ЛЮТИЙ	17	Учити дітей утримувати горизонтальне положення на воді, ковзаючи на грудях із предметом у прямих руках. Тренувати у розплющуванні очей у воді для пошуку іграшок на дні. Удосконалювати навички ковзання по воді “як стріла”	“Зграя дельфінів”; “Морська зірка”; “Водолази” (розплющують очі у воді, розглядаючи предмети на дні); “Потяг у тунелі” (ковзають на грудях із пролізанням в обруч); “Провези і не розлий” (опис гри див. на с. 31)	Дошечки, гумові м'ячі, камінці, монети, обруч, пластикові стаканчики
	18	Удосконалювати техніку ковзання на грудях, утримуючи рівновагу в горизонтальному положенні. Закріплювати вміння дітей занурюватися у воду з головою, розплющувати очі, рухаючись у різних напрямках, не заважаючи одне одному	“Потяг у тунелі”; “Водолази”; “Гонка м'ячів” (ковзають на грудях із м'ячем у руках); “Передай м'яч” (передають м'яч дитині, яка стоїть позаду, нахилиючи тулуб уперед і занурюючи обличчя у воду)	Дошечки, гумові м'ячі, обруч
	19	Продовжувати відпрацьовувати техніку ковзання на грудях з утриманням рівноваги в горизонтальному положенні. Ознайомити дітей із технікою ковзання на спині. Вправляти у виконанні видиху в воду в горизонтальному положенні тіла на грудях; закріплювати вміння занурюватися під воду з головою	“Гонки м'ячів”; “Міна” (ковзають під водою рухаючи ногами та намагаючись не зачепити головою м'яч); “Буксири” (ковзають на спині, тримаючись за руки); “Підводний телеграф” (занурюються під воду з головою)	Дошечки, надувні іграшки, гумові м'ячі
	20	Закріплювати та вдосконалювати раніше вивчене: утримання горизонтального положення на воді, ковзаючи на грудях із предметом у прямих руках; ковзання по воді “як стріла”; ковзання на грудях у горизонтальному положенні; занурення у воду з головою, розплющування очей під водою. Ознайомити дітей із технікою ковзання на спині (індивідуальні та підгрупові форми роботи)	“Міна”; “Водолази”; “Провези і не розлий”; “Буксири”; “Гонка м'ячів”	Камінці, яскраві іграшки, дошечки, надувні іграшки, гумові м'ячі, пластикові стаканчики
БЕРЕЗЕНЬ	21	Продовжувати відпрацьовувати з дітьми вправи для дихання під час ковзання на грудях. Відпрацьовувати техніку вистрибування з води. Закріплювати вміння лежати на воді й спливати	“Зірка”; “Підводний телеграф”; “Стрибок дельфіна” (вистрибують із води вперед та входять у воду з витягнутими вперед руками); “Чи вийде? Спробуй!” (лежать та спливають на спині); “Карасі та короли” (ковзають на грудях із видихом у воду)	Дошечки, надувні іграшки, гумові м'ячі
	22	Ознайомити дітей з рухами рук під час ковзання на спині. Закріплювати вміння робити повний вдих з інтенсивним видихом у воду 5-6 разів поспіль. Вправляти в умінні вистрибувати з води вгору	“Карасі та короли”; “Чи вийде? Спробуй!”; “Пароплав” (виконують обертальні рухи руками під час ковзання на спині); “Дельфіни і кашалоти” (видихають у воду 5-6 разів поспіль); “Гейзер” (вистрибують із води вгору, тримаючи одне одного за пояс)	Дошечки, надувні іграшки, гумові м'ячі
	23	Удосконалювати техніку ковзання на грудях з видихом у воду. Відпрацьовувати техніку утримання горизонтального положення тулуба на воді, лежачи на спині. Формувати навички лежання на спині	“Ковзання”; “Потяг у тунелі”; “Хто довше?” (лежать та спливають на спині); “Штовхач” (ковзають на спині, тримаючи за ноги і штовхаючи перед собою товариша)	Дошечки, надувні іграшки, гумові м'ячі, обруч
	24	Закріплювати та вдосконалювати раніше вивчене: рухи рук під час ковзання на спині; вправи для дихання під час ковзання на грудях; вистрибування з води; лежання на воді та спливання; вдих з інтенсивним видихом у воду 5-6 разів поспіль; утримання горизонтального положення тулуба на воді в положенні лежачи на спині (індивідуальні та підгрупові форми роботи)	“Пароплав”; “Гейзер”; “Дельфіни і кашалоти”; “Штовхач”; “Хто довше?”	Дошечки, надувні іграшки, гумові м'ячі



Дата, номер заняття	Мета	Ігри та вправи у воді	Обладнання
КВІТЕНЬ	25 Удосконалювати техніку ковзання на спині за допомогою рухів ногами з утриманням у руках дощечки. Закріплювати вміння дітей занурюватись у воду з розплющеними очима	“Лежання на воді”; “Фонтан”; “Стріли” (ковзають на спині з дощечкою в руках, відштовхуючись від бортика ногами); “Розвідники” (занурюються у воду, під мотузку, з розплющеними очима)	Дощечки, надувні іграшки, гумові м'ячі, мотузка
	26 Удосконалювати техніку ковзання на спині, відштовхуючись ногами від бортика, з різними положеннями рук (витягнуті вперед, вздовж тіла); техніку правильного дихання (набираючи і видихаючи повітря через рот, випускаючи його у воду)	“Розвідники”; “Моторні човни” (рухаючи ногами, ковзають на спині з різними положеннями рук); “Казан” (ковзають на спині, тримаючись руками за товариша та відштовхуючи носками воду на поверхню); “Гойдалка” (по черзі занурюються з головою з повним видихом у воду)	Дощечки, надувні іграшки, гумові м'ячі, мотузка
	27 Продовжувати вчити ковзати на спині за допомогою рухів ніг. Вправляти в стрибках у воду вперед (через паличку, у кільце)	“Гойдалка”; “Моторні човни”; “Торпеда” (в парах) (тримаючись за руки, зігнувши коліна і впираючись ступнями, відштовхуються одне від одного і ковзають по поверхні води на спині); “Стрибок в обруч” (стрибають з бортика у ціль)	Обручі, гумові м'ячі, дощечки
	28 Закріплювати та удосконалювати раніше вивчене: ковзання на спині за допомогою рухів ніг з утриманням у руках дощечки; занурення у воду з розплющеними очима; ковзання на спині, відштовхуючись ногами від бортика, з різними положеннями рук (витягнуті вперед, вздовж тіла); стрибки у воду вперед (через паличку, у кільце) (індивідуальні та підгрупові форми роботи)	“Гойдалка”; “Моторні човни”; “Торпеда” (в парах); “Стрибок в обруч”; “Стріли”	Дощечки, надувні іграшки, гумові м'ячі, обручі
ТРАВЕНЬ	29 Удосконалювати виконання вправ для дихання: регулярно чергувати вдих із видихом у воду, роблячи 2-3 серії з 8–10 видихів з невеличкою перервою. Вправляти у ковзанні на спині з поворотами на бік та живіт. Закріплювати вміння ковзати на спині з рухами ніг	“Дельфіни і кашалоти”; “Казан”; “Гвинт” (рухаючи ногами, ковзають по черзі то на грудях, то на спині); “Хто далі?”; (ковзають на спині, рухаючи ногами)	Дощечки, гумові м'ячі
	30 Відпрацьовувати техніку узгодження рухів рук і дихання під час плавання кролем на грудях та спині. Удосконалювати навички ковзання на спині з поворотами на бік та живіт	“Гвинт”; “Маневри” (ковзають на грудях, занурюючись під обруч); “Човник” (вільно ковзають на спині в різних напрямках); “Щоби рух нам розпочати, загадку слід відгадати!” (опис гри див. на с.31)	Обручі, гумові м'ячі, дощечки
	31 Вправляти дітей у плаванні на грудях та спині з повною координацією рухів із затримкою дихання	“Гойдалка”; “Зірочка”; “Плавець” (довільно ковзають); “Сом у сітці” (занурюються під руки або перепливають через руки гравців, які стоять у колі)	Дощечки, гумові м'ячі
	32 Закріплювати та удосконалювати раніше вивчене: вправи для дихання: регулярно чергувати вдих із видихом у воду, роблячи 2-3 серії з 8–10 видихів з невеличкою перервою; ковзання на спині з поворотами на бік та живіт; плавання на грудях та спині з повною координацією рухів із затримкою дихання (індивідуальні та підгрупові форми роботи)	“Гойдалка”; “Гвинт”; “Плавець”; - вільне плавання	Дощечки, гумові м'ячі

Як не заплутатися в розмаїтті освітніх технологій?

Обирайте журнали
"Дошкільне виховання",
"Палітра педагога" та "Джміль"

- Щономера – нова актуальна тема
- Ефективні освітні технології
- Методичні рекомендації фахівців
- Цікаві заняття, сценарії, ігри, посібники
- Додаткові е-матеріали передплатникам



Читайте
та надихайтесь!



Передплатіть журнали
на II півріччя онлайн:
jmil.com.ua/peredplata



**Комплект
зі знижкою!**

- Швидко
- Зручно
- Вигідно