

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Марьинская школа №1566 памяти Героев Сталинградской битвы»
(ГБОУ Школа № 1566 ДО8 «Пчелка»)



План работы
инструктора по физической культуре
на 2020-2021 учебный год
Сидорук Светланы Анатольевны

ГБОУ Школа № 1566 ДО 8 «Пчёлка»

Перспективный план работы инструктора по плаванию Сидорук С.А . на сентябрь-декабрь 2020 года

Работа с воспитателями	Работа с родителями	Группы	Сроки
Беседы по вопросу выявления интересного опыта по оздоровлению ребёнка дома	Консультация : «физическое воспитание ребёнка в семье»	Старшие; подготовительные	Сентябрь, октябрь
«Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста»	Подготовка рекомендаций по теме: «Азбука здоровья»	Все группы	Октябрь
Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях	Консультация: «Мы со спортом дружны, нам болезни не страшны!»	Все группы	ноябрь
Беседа: «Организация двигательной активности ребёнка на прогулке»	Рекомендации: « О том, как разнообразить физическую активность ребёнка»	Все группы	декабрь

План мероприятий по физическому развитию на сентябрь-декабрь
2020г.

тема	группа	сроки
«День здоровья»	Средняя; старшая; подготовительная	Сентябрь
«Спорт нужен всем, кто дружен!»	Подготовительные группы	Октябрь
Эстафета «Мой весёлый звонкий мяч!»	Старшие группы	Октябрь
Спортивный досуг: «Осень в гости к нам пришла»	Младшие и средние группы	Ноябрь
Эстафета: «Если с другом вышел в путь»	Подготовительные группы	Ноябрь
Спортивный досуг: «Зимние забавы»	Старшие группы	Декабрь
«Весёлые эстафеты»	Старшие и подготовительные группы	Декабрь
Досуг : «Здравствуй зимушка-зима»	Средние группы	Декабрь
Досуг: «В гостях у снеговичка»	Младшие группы	Декабрь

Годовой план работы инструктора по плаванию Сидорук С.А. на 2020-2021 учебный год

Цель: формировать здоровый образ жизни у детей, используя все средства физического воспитания, освоить жизненно необходимые двигательные умения и навыки, используя занятия в бассейне, как одно из эффективных средств в системе оздоровления детей в дошкольном учреждении.

Задачи: сохранение и укрепление здоровья, формирование гигиенических навыков, обеспечение физического и психического благополучия детей и формирование ценностного отношения к своему здоровью, через реализацию образовательной области «Физическое воспитание» (плавание).

Оздоровительные :

- укрепить здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку;
- повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные :

- расширять представление детей об оздоровительном значении плавания;
- формировать знание о видах и способах плавания, и собственном теле;
- формировать двигательные умения и навыки.

Воспитательные :

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать умение работать в команде;
- воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;
- воспитывать гигиенические навыки, заботу о своем здоровье.

Группа	Содержание
Младшая	Ребёнок самостоятелен при переодевании. Пользуется индивидуальными туалетными и купальными принадлежностями; Умеет вытираться насухо с помощью взрослого. Знает правила поведения на воде. Смело входит в воду; ходит, бегает, ползает, помогая себе руками, самостоятельно. Эмоционально- положителен к действиям в воде. Осваивает такие упражнения как: наклоны туловища в стороны, вперед до касания пальцами пола. Выполняет движения в соответствии с показом. Сохраняет правильное положение тела, соблюдать правильное направление.
Средняя	Ребёнок ознакомлен с разнообразными способами плавания. Углублены знания о значении плавания, о правилах поведения на воде. Уверенно погружается в воду с головой. Безбоязненно открывает глаза под водой. Ориентируется под водой, доставая со дна различные предметы. Выполняет выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не 5-6 раз. Осваивает скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду. Формируются навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно. Уверенно и безбоязненно держится на воде. Осваивает согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры. Разучивает движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде; на месте и в ходьбе. Плавает удобным для себя способом.
Старшая	Разучить технику поворотов во время скольжения и плавания кролем: простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине. Осваивают дыхание с поворотом головы в сторону. Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении. Скользят согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль. 15 Приобщаются к знаковой системе посредством включения в занятия графические изображения упражнений. Закреплять знания о правилах безопасности на воде. Углублять представления о технике плавания.
Подготовительная	Совершенствуют все ранее приобретенные навыки и умения. Регулярно чередуют вдох с выдохом в воду. Совершенствуют дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди. Согласовывают ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди. Плавают кролем на груди в полной координации. Плавают на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния. Выполняют вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении. Скользят, работая руками, ногами брассом; согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания. Плавают брассом в полной координации. Развита энергичный и продолжительный выдох в воду.