

План работы инструктора по физической культуре  
(по обучению детей плаванию)  
в консультационном пункте для родителей и  
их детей не посещающих ДОУ.

| № п/п | Месяц    | Тема  |
|-------|----------|---|
| 1.    | Сентябрь | 1.«Влияние плавания на детский организм»<br>2.«Плавание для детей. Плюсы, минусы и предостережения»<br>3.«Чтобы ребёнок не боялся плавать»<br>4. «Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой» |
| 2.    | Октябрь  | 1.«Забота о здоровье детей – задача общая»<br>2.«Виды оздоровительной гимнастики»<br>3. «Начинаем всё с разминки».<br>4.«Что такое сухое плавание?»   |
| 3.    | Ноябрь   | 1.«Влияние игры на обучение детей плаванию».<br>2.«Игры в воде для детей старшего дошкольного возраста»<br>3.«Игры в воде для детей младшего дошкольного возраста»<br>4.«Игровой самомассаж совместно с детьми»             |
| 4.    | Декабрь  | 1. « Бассейн в детском саду»<br>2.«Дыхательная гимнастика в детском саду»<br>3.«Упражнения на дыхание».<br>4.«Игры с гиперактивными детьми»   |
| 5.    | Январь   | 1.«Упражнения на гибкость»<br>2.«Плавание как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза»<br>3.«Сухой бассейн. Игры в сухом бассейне»<br>4.«Детский пилатес. Выполнение упражнений пилатеса в бассейне»     |
| 6.    | Февраль  | 1.«Силовые нагрузки».<br>«2.Плавание – воспитание культуры гигиены и самостоятельности ребёнка»<br>3.«Использование речевых игр в бассейне»<br>4.«Профилактика плоскостопия»  |
| 7.    | Март     | 1.«Аэробные нагрузки».<br>2.«Аквааэробика для детей»<br>3.«Виды закаливания для детей дошкольного возраста»<br>4.«Плавание как средство закаливания детского организма»   |
| 8.    | Апрель   | 1.«Виды плавания».  |

|    |     |  |
|----|-----|--|
|    |     | 2.«Роль семьи и общества в формировании представлений о здоровом образе жизни у ребёнка»<br>3.«Рекомендации родителям по здоровому образу жизни детей»<br>4. «Плавание для грудничков» |
| 9. | Май | 1.«Подвижные игры с детьми у реки»<br>2.«Меры безопасности на воде летом»<br>3.«Собираемся в отпуск на море»<br>4.«Не зная броду, не суйся в воду»                                     |