

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №64
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 3от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детским садом
№64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
(Е.В.Тимофеева)
Приказ №68 от 31.08.2022 г.



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Цветковой Елены Олеговны.**

**по физическому развитию (плавание)
для детей 3 – 7 лет**

**Санкт-Петербург
2022**

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Целевой раздел	
1.1.	Обязательная часть	3-12
1.1.1.	Пояснительная записка	3-4
1.1.2.	Цели и задачи программы	4-5
1.1.3.	Принципы и подходы в организации образовательного процесса	5-6
1.1.4.	Значимые для разработки и реализации программы и характеристики	6-9
1.1.5.	Планируемые результаты освоения программы	9-12
	Целевые ориентиры сформированные в ФГОС дошкольного образования	
	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	
1.2.	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	12-15
1.2.1	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	12-15
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Обязательная часть	16-19
2.1.1.	Содержание по образовательной области физическое развитие (плавание)	16
2.1.1.1.	Содержание по образовательной области физическое развитие (плавание) в младшей группе (от 3 до 4 лет)	16
2.1.1.2.	Содержание по образовательной области физическое развитие (плавание) в средней группе (от 4 до 5 лет)	16-17
2.1.1.3.	Содержание по образовательной области физическое развитие (плавание) в старшей группе (от 5 до 6 лет)	17-18
2.1.1.4.	Содержание по образовательной области физическое развитие (плавание) в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)	18-19
2.1.2.	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы	19
2.2.	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	20-21
2.2.1.	Оздоровительная работа с детьми	20
2.2.2.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	20-21
3.	Организационный раздел	
3.1.	Обязательная часть	21-
3.1.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	21
3.1.2.	Психолого-педагогические условия реализации Программы	22
3.1.3.	Особенности организации развивающей среды	22-23
3.1.3.1.	Оснащение развивающей предметно-пространственной среды	23
3.1.4.	Список литературы	23-25
3.2.	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	25-26
3.2.1.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	
	ПРИЛОЖЕНИЕ	

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1.1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа (далее - Программа) разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 64 Невского района Санкт-Петербурга.

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ГБДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непрерывную образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;
- элементы лечебного плавания для детей 5-7 лет, умеющих лежать на воде;
- корректирующие упражнения в воде для детей логопедических групп.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Отличительной особенностью Программы по плаванию для детей раннего и дошкольного возраста является то, что дети овладевают элементами плавания через игру. Игра

– это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определенному способу плавания. Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличить число повторов и повысить эмоциональность занятий.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно- правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобрнауки от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства

образования и науки Российской Федерации).

- Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 64 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга, разработанной рабочей группой педагогических работников ГБДОУ.

– В части, формируемой участниками образовательных отношений использованы примерная образовательная программа:

•Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».

1.1.2. Цели и задачи программы

Целью программы по плаванию для детей дошкольного возраста является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- ознакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде;

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию.

Общие задачи обучения:

- сохранение и укрепление здоровья детей в ходе регулярного занятия оздоровительными плавательными процедурами, с учетом того, что относительная невесомость тела во время плавания, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. Наряду с этим важно, что вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание детей, прежде всего это ориентировано на формирование дыхания у детей с тяжелыми нарушениями речи (старшая и подготовительная группы);

- повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы детей, укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение жизненной ёмкости лёгких детей, а также стимулирование состояния центральной нервной системы детей;

- применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию у детей дошкольного возраста правильной осанки, привитию им гигиенических навыков, закаливание организма каждого воспитанника, повышая сопротивляемость различным простудным заболеваниям;

- воспитание навыков дисциплинированности, смелости, решительности и находчивости у детей, которые формируются в условиях правильно организованных и регулярных занятий плаванием, а также во время соревновательных и досуговых мероприятий по плаванию;

- формирование основ безопасности жизнедеятельности у воспитанников, умения вести себя в стандартно опасных и чрезвычайных ситуациях у водоемов, в процессе плавания и т.п.

Специальные задачи обучения:

- воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, закаливающим

процедурам, правилам личной гигиены;

- ознакомление с техникой безопасности на воде;
- обучение детей удерживанию на воде и проплыванию дистанции способом кроль на груди и кроль на спине (5-10 м).

1.1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- **принцип сознательности и активности** – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- **принцип наглядности** – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- **принцип доступности** – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- **принцип индивидуального подхода** – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- **принцип постепенности в повышении требований** – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

В «Программе» учитывается популяционная разнородность представителей различных половозрастных групп по конституциональному признаку и необходимость использования конституционального подхода в практике физического воспитания.

В качестве основного используется дифференцированный подход к обучению детей плаванию, подразумевающий изучение индивидуальных особенностей каждого ребенка с последующим распределением дошкольников по типологическим признакам на определенные группы с учетом задач процесса обучения.

Программа строится на учете мнения о том, что индивидуализация процесса обучения плаванию детей дошкольного возраста позволит сократить сроки обучения элементам и технике плавания, а также обеспечит позитивное отношение детей к занятиям в водной среде (Ю.О. Лобанова).

В ходе реализации Программы учитывается то, что процесс начального обучения плаванию будет эффективным, если:

- построение методики начального обучения плаванию детей будет осуществляться с учётом особенностей типа телосложения и темпов развития двигательных качеств;
- будет использована рациональная последовательность упражнений;
- будут определены сроки освоения различных элементов техники плавания для представителей каждого типа телосложения.

В ходе обучения плаванию по Программе детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Это дает возможность каждому ребенку относиться к обучению плаванию более сознательно и активно. Содержание Программы ориентировано на обучение плаванию дошкольников от 3-х до 7-ми лет.

Методы обучения.

- **Словесные:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
- **Практические:** предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

1.1.4. Значимые для разработки и реализации программы и характеристики.

Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам).

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это

позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Физическое развитие

Движения детей старшего дошкольного возраста уже достаточно скоординированы, подконтрольны их сознанию и могут регулироваться и подчиняться волевому усилию. В этом возрасте дети интересуются, почему надо выполнять так, а не иначе, понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом. Они становятся более настойчивыми в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, организоваться для решения соревновательных и игровых задач, хорошо понимают и выполняют команды. Поэтому в ходе физического воспитания детей большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их. На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность и повторность в обучении. В структуре

каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения. В этот период продолжается развитие физических качеств детей: объема движений, силы, ловкости, выносливости, гибкости, координированности движений. Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней гимнастике, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов и т.п. Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Основной формой коррекционно-развивающей работы по физическому развитию дошкольников с тяжелыми нарушениями речи остаются специально организованные занятия, утренняя гимнастика. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, для нормализации ЖКТ, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные досуги, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна детей обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия. Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д. В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы гимнастики в воде, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

1.1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевые ориентиры, сформированные в ФГОС

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.

Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.

- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

Целевые ориентиры на каждый возрастной этап жизни детей по области физическое развитие (плавание)

II младшая группа.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.

- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди и на спине с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

1.1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

Система оценки результатов освоения программы В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Целевые ориентиры не служат непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- аттестацию педагогических кадров;
- оценку качества образования;
- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);
- оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания;
- распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников ДОУ.

Педагогическая диагностика плавательной подготовленности у детей на занятиях по плаванию

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью упражнений плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд упражнений по методике Т.И. Казаковцевой. Для проведения упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Таблица 1

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
II младшая	То же, что и в первой младшей группе, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Таблица 2

тестирование (младший возраст)

Навык	Контрольное упражнение

плавания	
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодилчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
	Скользить по поверхности воды.

Таблица 13

тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Таблица 14

тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплавание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

(подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений двигательных умений, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Периодичность проведения педагогической диагностики – 2 раза в год (конец сентября-Н, май - К).

1 балл-низкий 2 балла-средний 3 балла-высокий

Карта двигательных умений детей младшей группы.

Ф.И. ребенка	Боязнь брызг		Лежание на спине в нарукавниках								Уровень	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Карта двигательных умений детей средней группы.

Ф.И. ребенка	«поплавок»		«звездочка» на спине		«звездочка» на груди		Скольжение на груди		Погружение и выдох в воду		Уровень	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Карта двигательных умений детей старшей группы.

Ф.И. ребенка	«поплавок»		«звездочка» на спине		«звездочка» на груди		Скольжение на груди		Погружение и выдох в воду		Уровень	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Карта двигательных умений детей подготовительной группы.

Ф.И. ребенка	Скольжение на груди		Скольжение с работой ногами		Работа ногами кролем на спине		выдох в воду в положении лежа на груди		Проплывание любым способом		Уровень	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

1.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

Содержательный раздел работы с детьми с 3-7 лет строится в игровой форме с элементами обучения для каждой возрастной группы.

2.1.1.1. Содержание образовательной работы и задачи обучения плаванию во II младшей группе. (3-4 лет)

Гигиеническое воспитание: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

Развитие двигательных умений и навыков: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, враспынную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук

Работа над дыханием: продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

Правила поведения: соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладошки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо

руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, присесть в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуть.

2.1.1.2. Содержание образовательной работы и задачи обучения плаванию в средней группе.

Воспитание гигиенических навыков. Продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

Развитие двигательных умений и навыков. Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

Погружение. Учить погружаться в воду самостоятельно и поочередно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»)

Дыхание. Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрестный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колени; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

2.1.1.3. Содержание образовательной работы и задачи обучения плаванию в старшей группе.

Гигиеническое воспитание: учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость целеустремлённость, выдержку.

Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

Распределение упражнений в порядке усложнения:

Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользнуть по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

2.1.1.4. Содержание образовательной работы и задачи обучения плаванию в подготовительной группе.

Гигиеническое воспитание: продолжать учить чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку.

Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на

груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

Воспитание физических качеств: развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):

Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правя (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

Игры и игровые упражнения: «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

2.1.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<u>Занятия по физическому развитию</u> 2 раза в неделю в каждой возрастной группе. Праздники Спортивные развлечения- Другие формы совместной деятельности-	Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах	(указать из ФГОС дошкольного образования в соответствии с возрастом детей)	(Указать, как и в какой форме осуществляется личностно-ориентированный подход к развитию воспитанников)

2.2. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

2.2.1. Оздоровительная работа с детьми

Для детей плавание используется, как закаливающая процедура. Температура воды в бассейне 29-30 градусов. Температура тела человека выше. Поэтому пребывание в воде в сочетании с активными движениями способствует тренировке системы терморегуляции и развитию защитных реакций организма, что определяет ценность плавания, как закаливающей процедуры.

Элементы лечебного плавания используются для старших и подготовительных групп, когда дети уже могут держаться на воде и имеют определенные навыки плавания. Упражнения в воде направлены на укрепления мышц стопы, мышечного корсета туловища и формирования правильной осанки. Упражнения выполняются в положении стоя в воде, в висе, лежа с опорой руками о поручень, предметами.

2.2.2. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
сентябрь	«Форма для бассейна»	все группы	Родительские собрания	Информационные листы с перечнем принадлежностей для бассейна
октябрь	«Физическое воспитание в	все группы	Папки-передвижки	Демонстрационный материал
ноябрь	1.«Организация начального обучения плаванию малышей» 2.«Роль родителей в воспитании	младшая, средняя группы старшая, подготовительная	Консультация Консультация	Распечатка материала
декабрь	1. «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» 2. «В здоровом теле здоровый»	младшая, средняя группы старшая, подготовительная	Папки-передвижки	Демонстрационный материал
январь	1. «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» 2. «Влияние двигательной	младшая, средняя группы старшая, подготовительная	Консультация Консультация	Распечатка материала

	развитие и здоровье детей дошкольного			
февраль	«За здоровьем»	все группы	Открытый досуг	Фото
март	«Плавание – средство воспитания»	все группы	Консультации	Распечатка материала
апрель	«На занятие в бассейн!»	все группы	Открытые занятия	Фото, ИКТ
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	все группы	родительские собрания	Распечатка материала
июнь	«День Нептуна»	все группы	Открытый досуг	Фото, ИКТ

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

3.1.1.

Материально-техническое обеспечение Программы

Развивающая предметно - пространственная среда бассейна

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для создания безопасных условий для здоровья и жизни детей, поддержки и страховки обучающихся плаванию	Длинный шест	2 – 2,5 м	1
	Спасательные круги	50-80, 60-100 ...	от 4 шт.
	Поплавок «Малыш»		12
	Разделительные дорожки	10 - 20 м.	1
	Цветные поплавки	Высота от 30 см.	12
	Флажки	30-40 см.	6
Для обучения способам плавания	Доски из пенопласта	25x35 см., 30x 40 см., 50 – 70 см., 60 – 80 см., 40 – 80 см.	12
	Надувные игрушки (резиновые круги, мячи и др.)	Высота от 15 см.	от 12 шт.
	Кольцеброс (набор)		2
	Мяч средний	10-12 см	12
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 5
	Кольцо мягкое	Диаметр 13 см	10
	Кегли (набор)		2
Для погружения в воду с головой (ныряния), поднырива	Мелкие игрушки из плотной резины (тонушие)	Высота от 10 см.	от 12 шт.
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	12
	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	6

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
ния	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	6
Для разучивания движений рук	Кольцо плоское	Диаметр 18 см	10

3.1.2. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия
- 8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Особенности образовательного процесса

- интеграция образовательных областей
- увеличение количества индивидуальных занятий за счет сокращения подгрупповых занятий ввиду наличия у некоторых детей водобоязни
- проведение специалистами различных форм культурно-досуговой деятельности
- взаимодействие всех участников образовательного процесса
- наличие единого тематического планирования воспитателей и специалистов группы
- использование современных образовательных технологий:
 - нетрадиционные приёмы: упражнения для развития тонкой моторики (игры с резиновым колечком, резиновым мячиком и т.д.)
 - здоровьесберегающие технологии в коррекционно-развивающей работе

3.1.3. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей:

Режим дня.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;

- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы
(занятия по физическому развитию)

- (в соответствии с требованиями СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

Распределение количества занятий по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	32	20мин	1ч20мин	34 ч
Средняя	1	32	25мин	1ч40мин	43ч
Старшая	1	32	30мин	2ч	52ч
Подготовительная	1	32	35мин	2ч 20мин	60ч

3.1.4. Особенности организации предметно-пространственной среды

Создание развивающей предметно - пространственной среды

Образоват. область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)

Физическое развитие (плавание)	Дорожка резиновая 5м Дорожка для профилактики плоскостопия из 5 ковриков с шипами (длина коврика – 0,5 м, ширина 0,68м) Короткие разделительные дорожки длиной 5м Плавательные доски разных размеров Игрушки, предметы- плавающие различных форм и размеров Игрушки, предметы- тонущие различных форм и размеров Игрушки, предметы- с изменяющейся плавучестью Коврик резиновый Ласты Нарукавники разных размеров Поролоновые палки (нудолсы) Лестница (трап) для спуска в ванну, выполненную заподлицо с бортами Откидные поручни длиной 1-1,5 м по обеим сторонам бортов ванны Шесты пластмассовые длиной 3м Надувные круги разных размеров Мячи резиновые разных размеров Обручи плавающие (горизонтальные) Разделительный блок (для выделения части бассейна) сетка Очки для плавания Судейский свисток Секундомер Часы на стене Термометр комнатный Термометр для воды Душ Сачок Скамейки	В течении года
--------------------------------	--	----------------------

При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:

- Спасательные круги;
- Плавательные доски;
- Нарукавники; и т. д.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий;

- Надувные игрушки;
- Резиновые и пластмассовые игрушки;
- Мелкие тонущие игрушки;
- Мячи разного размера;
- Лейки и ведерки.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне,
параметры набора воды в каждой возрастной группе.

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Ранний возраст, вторая младшая	+ 30... +320С	+26... +280С	0,4-0,5
Средняя	+ 29... +30 0С	+24... +280С	0,7-0,8
Старшая	+ 29... +30 0С	+24... +280С	0,8
Подготовительная к	+ 28... +290С	+24... +280С	0,8

школе группа		
Помещение	Предназначение	Оснащение
Раздевалка	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитание у детей навыков одевания и раздевания при помощи взрослого, складывать одежду в определенном порядке; - Представление наглядных материалов для детей 	<p>Наглядно – информационный материал по способам плавания и свойствам воды</p> <p>Стулья, скамейки, ковровые дорожки, система вентиляции</p>
Бассейн	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование интереса к занятиям физической культурой, накопление и обогащение двигательного опыта детей в процессе совместной деятельности взрослого с детьми; - Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде с учетом состояния их здоровья. - Способствовать включению детей в систему социальных отношений в процессе игровой деятельности с детьми и взрослыми -Способствовать развитию основных плавательных движений 	<p>Душевая, коврики, чаша с водой, система вентиляции</p>
Физкультурный зал	<p>Праздники, досуги, развлечения, занятия, индивидуальная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование интереса к занятиям физической культурой, накопление и обогащение двигательного опыта детей в процессе совместной деятельности взрослого с детьми; - Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде с учетом состояния их здоровья. 	<p>Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания</p> <p>Магнитофон</p> <p>Шведская стенка</p> <p>ТИССА</p> <p>Ковровое покрытие</p>

3.1.5. Методическое сопровождение Программы

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
---	--

<p>Физическое развитие</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. 2. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви» 3. методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2019г. 4. А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011г. 5.«Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» - Петрова Н.Л., Баранов В.А. 2019г. 6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2012 7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт,2015
-----------------------------------	--

	10. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998 11. И.Л.Ганчар Плавание – теория и методика преподавания, 1998 г. 12. Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье, 1998 г
Педагогическая диагностика	- Т.Казаковцева «Методика оценки плавательных умений детей», 1994г. - «Как научить детей плавать» Т.М.Осокина; - «Физкультурные сюжетные занятия» М.Ю. Картушина; - «Физическая культура для малышей» С.Н.Лайзане, - «Поиграем, малыш!» И.П.Дайлидене

2.2. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

3.2. 1. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Распределение количества праздников и развлечений
в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц	-	15-20 мин	-
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	30 - 35 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Тематический модуль «Плавание»

Младший дошкольный возраст (3-4 года)

Разминка на суше

(занятия 1 – 6)

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.)
2. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.)
3. «Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперёд-назад – 3-4 взмаха.
4. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п. (3-4р.)
5. «Моем носики» – и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п. (4р.)
6. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей согнутых в локтях рук (3-4р.).
7. Ходьба.

(занятия 7 – 11)

1. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по массажному коврику (30с.)
2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.)
3. «Маленькие – большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.).
4. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4р.)
5. «Моем носики» - см. занятия 1-6
6. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5р.)
7. Ходьба «Лошадки».

(занятия 12 – 19)

1. Ходьба по массажному коврику (30с.)
2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием ног (30с.)
1. Обычная ходьба (20с.)
2. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.)
3. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание (4-5р.).
4. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4р.).
5. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть – полный выдох, выпрямиться (4р.).
6. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.).
7. Ходьба.

(занятия 20 – 28)

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 15с 2р.).
2. Ходьба по массажному коврику (20с.).
3. «Гусиный шаг» - ходьба в полуприседе (20с.).
4. «Моем носики» - см. зан. 1-6.

5. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать вдох, присесть, крепко обхватив руками колени и опустив голову, выдохнуть, вернуться в и.п. (5-6р.)
6. «Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание известным его способом (1м.)
7. «Кто выше?» - прыжки со свободным движением рук (15-20с.)
8. Ходьба.

ОКТЯБРЬ

Занятие I

Задачи: учить входить в воду не боясь; продолжить знакомство со свойствами воды; воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.

Оборудование: плавающие игрушки-зверюшки.

1. Вход в воду, держась за поручень.
2. «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень.
3. Бег вдоль бортика.
4. «Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову.
5. «Нам весело» - хлопки ладонями по воде.
6. Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде.
7. Выход из воды.

Занятие 2

Задачи: продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.

Оборудование: плавающие игрушки, лодочка, ведёрки, пл. доски.

1. Вход в воду, держась за поручень.
2. ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску.
3. «Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра»).
4. Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд.
5. Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико».
6. Игры с плавающими игрушками.

Занятие 3

Задачи: учить выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в кругу, отходя от бортика; точно выполнять указания воспитателя; воспитывать желание заниматься.

Оборудование: ведёрки, плавающие игрушки.

1. Держась одной рукой за поручень, другой делать волны 2-3р.)
2. Прыжки, держась одной рукой за поручень (1-1,5 м.).
3. Игра «Хоровод» (2-3 м).
4. Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга).
5. Игра «Лодочка».
6. Свободные игры с плавающими игрушка

Занятие 4

Задачи: учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.

Оборудование: плавающие игрушки, пл. доски.

1. Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде (3-4 м).
2. Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или доску (2-3 м).
3. Игра «Шторм на море» (2-3р).
4. Игра «Паровоз» (2-3р).
5. Игра «Солнышко и дождик» (3р).
6. Свободные игры с плавающими игрушками.
7. Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.

НОЯБРЬ

Занятие 5

Задачи: продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.

Оборудование: плавающие игрушки, пл. доски, мяч.

1. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну, держась за игрушку или доску (2м).
3. Прыжки около борта без поддержки (1-2м).
4. Игра «Воробышки моют личики» (4-5 р).
5. Игровое упражнение «Подуем на воду» (2-3 р).
6. Игра в круге «Поймай мяч» (3-4 р).
7. Свободные игры с игрушками.
8. Выход из воды под наблюдением воспитателя.

Занятие 6

Задачи: учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперёд, б) спиной вперёд; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.

Оборудование: игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.

Ходьба от борта к борту лицом вперёд, спиной вперёд (2 м).

1. Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперёд и спиной вперёд (2 м).
2. Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р).
3. Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой.
4. Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель).
5. Свободные игры с игрушками.

Занятие 7

Задачи: учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.

Оборудование: плавающие игрушки.

1. Самостоятельный вход в воду.
2. Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м)
3. Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р).
4. Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м).
5. Игра «Цапли» (3м).
6. Игры с плавающими игрушками.
7. Самостоятельный выход из бассейна.

Занятие 8

Задачи: учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.

Оборудование: плавающие игрушки.

1. Игра «Цапли» (2 м.)
2. Ходьба и бег по кругу в хороводе (2-3 м).
3. Прыжки с поддержкой за поручень (1-2 м).
4. «Подуем на воду» (1 м).
5. Игровое упражнение «Спрячемся под воду» - взявшись за руки дети по команде воспитателя погружаются под воду с головой.
6. Игры с плавающими игрушками, индивидуально – игра «Буксир» с воспитателем.
7. Самостоятельный выход из бассейна

ДЕКАБРЬ

Занятие 9

Задачи: учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.

Оборудование: игрушка-птичка, плавающие игрушки.

1. Ходьба, руки за спиной (2 м).
2. «Птички умываются» (в кругу) – 3-4р.
3. Прыжки в кругу (1-2 м).
4. «Маленькие-большие» - ходьба в полуприседе (2-3 м).
5. «Посидим под водой» - показать, предложить тем, кто смело опускает лицо в воду, сделать так же (1 м).
6. Игра «Карусели» (2-3 р).
7. Свободные игры

Занятие 10

Задачи: учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках; учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания воспитателя.

Оборудование: разноцветные мячи по количеству детей, пл. игрушки.

1. Ходьба по бассейну, вытянув руки вперед (2-3 м).
2. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень, а другой выполняя гребковые движения (2-3 м).
3. Игровое упражнение «Воробышки» - прыжки без поддержки (1-2 м).
4. Игра «Фонтан» (2-3 р).
5. Игра «Бегом за мячом» (2-3 р).
6. Свободные игры с игрушками.
7. Перед выходом из бассейна предложить всем детям окунуть лицо в воду – «Сделайте, как я».

Занятие 11

Задачи: продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.

Оборудование: разноцветные мячи, пл. игрушки.

1. «Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м).
2. «Хоровод» (3-4 р).
3. «Поиграем в ладушки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м).

4. «Воробышки умываются» (4-5 р).
5. Игра «Бегом за мячом» (3-4 р).
6. Свободные движения в воде и игры с игрушками.

Занятие 12

Задачи: продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды.

Оборудование: большой мяч, пл. игрушки.

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд, руки по воде (2-3 м).
2. То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду (1-2 м).
3. Бег по бассейну, активно загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Хоровод» 2 вариант (4-5 р).
5. Игра «Кто быстрее к мячу» (3-4 р).
6. Самостоятельные игры и движения в воде.
- 7.

ЯНВАРЬ

Занятие 13

Задачи: закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде.

Оборудование: резиновый мяч, пл.доски, лейки, пл. игрушки.

1. Ходьба по бассейну, отгребая воду поочередно одной, потом другой рукой (3-4 р).
2. «Мячики» - приседание с выпрыгиванием из воды (3-4 р).
3. «Воробышки умываются» - дети опускают в воду сначала нос, затем всё лицо, вынув из воды – не вытирать (3-4 р).
4. Показать, как можно скользить по воде, используя плавательную доску, предложить детям повторить движение (4-5 р).
5. «Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга).
6. Свободные игры с игрушками.

Занятие 14

Задачи: учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.

Оборудование: игрушка-рыбка, пл.игрушки, доски.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. «Подуем на водичку» («Остуди чай»)- упражнение на дыхание (4-5 р).
3. «Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р).
4. Бег по бассейну без поддержки, загребая руками воду (2-3 м).
5. «Воробышки умываются» - (3-4 р)
6. Игра «Сердитая рыбка» (разучивание)
7. Свободные игры с игрушками, плав. досками.

Занятие 15

Задачи: продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.

Оборудование: пл. игрушки, доски.

1. Игровое упражнение «Часы» (1-2 м).
2. Выпрыгивание из воды с погружением с головой (4-5 р).
3. Держась руками за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6 р).
4. Игра «Лодочка» (3-4 р).

5. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р).
6. Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р).
7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 16

Задачи: учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость.

Оборудование: пл.игрушки, доски.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, помогая себе руками (2-3 м).
2. Бег с высоким подниманием коленей (1-2 м).
3. «Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р).
4. «Прятки» - воспитатель и дети поочередно прячут лица в воду (3-4 р).
5. Игра «Карусели» (разучивание).
6. Свободные игры с плавающими игрушками и упражнения с плавательными досками.

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

Задачи: продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: ведёрки, лейки, лодочки с парусами, пл.игрушки, доски.

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд (2-3 м).
2. Бег с поддержкой одной рукой за игрушку или плавательную доску (1-2 м).
3. «Дождь» - прыжки с брызганьем, поливание друг друга из лейки или ведёрка 2-3 м).
4. Игра «Парусники» (продвигать лодочку по воде, дуя в парус)
5. «Воробышки умываются» - энергично покрутить головой, погрузив лицо в воду (2-3 р).
6. Свободные действия с игрушками и плавательными досками.

Занятие 18

Задачи: учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: обруч, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р).
3. Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р).
5. «Весёлый мячик» - прыжки в кругу (2-3 м).
6. Игра «Парусники».
7. «Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.)
8. Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.

Занятие 19

Задачи: учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки для свободных игр.

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Воробышки умываются» (4-5 р).
4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
5. Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).
6. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).
7. «Крокодилы» (2-3м)
8. Самостоятельные игры.

Занятие 20

Задачи: учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.

Оборудование: тонушие игрушки-рыбки, пл. игрушки, доски.

- 1.«Щапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м).
- 2.Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м).
- 3.«Пузыри» (4-5 р).
- 4.«Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки)(4-5 р).
- 5.Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок)
- 6.Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).
- 7.Самостоятельные игры.

МАРТ

Занятие 21

Задачи: продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.

Оборудование: плавающие и тонушие игрушки, доски

1. Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).
2. Прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
4. «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
5. «Воробышки умываются» (3-4 р).
6. Игра «Карусели» (3-4 р).
7. Игра «Рыболовы».
8. Игры с игрушками самостоятельно.

Занятие 22

Задачи: учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.

Оборудование: пл. и тонушие игрушки для самостоятельных игр.

1. Ходьба с заложеными за спину руками в быстром темпе (2 м).
2. «Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. Игра «Хоровод» (3-4 р).
4. «Весёлые лошадки» (1-2 м).
5. «Крокодилы» (3-4м)
6. «Пузыри» (3-4 р).
7. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)
8. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 23

Задачи: учить детей выполнять упражнения поочерёдно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.

Оборудование: ведёрки, пл. и тонушие игрушки.

1. Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).
2. «Пузыри» (4-5 р).
3. «Насос» (обл. вариант) (2-3 р).
4. «Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.
5. «Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р).
6. Игра «Хоровод» (3-4 р).
7. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 24

Задачи: учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества.

Оборудование: пл. и тонущие игрушки, доски.

1. Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м).
2. «Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
4. «Весёлые лошадки» (1 м).
5. «Воробышки умываются» (3-4 р).
6. Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет воспитатель (3-4 р).
7. «Крокодилы» (3-4 м)
8. Самостоятельные игры.

АПРЕЛЬ

Занятие 25

Задачи: учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки, приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей.

Оборудование: игрушки по желанию детей, пл. доски.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд (1-2 м).
2. Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м).
3. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р).
4. «Пузыри» (4-5 р).
5. Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м).
6. Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р).
7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 26

Задачи: учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м).
2. «Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р).
3. Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р).
4. Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р).
5. Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р).
6. Самостоятельные игры.

Занятие 27

Задачи: упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.

Оборудование: игрушки и предметы по желанию детей.

1. «Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
2. «Дождик» (4-5 р).
3. Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м).
4. «Пузыри» (4-5 р).
5. Игра «Карусели» (3-4 р).
6. «Крокодилы» с погружением лица.
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

Занятие 28

Задачи: продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.

Оборудование: лодочки с парусами, игрушки по желанию детей, пл. доски.

1. «Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м).
2. Бег с гребками рук (1-2 м).
3. «Парусники» (3-4 м).
4. Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р).
5. Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).
6. «Крокодилы» с погружением лица.
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

МАЙ

Занятие 29

Задачи: продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.

Оборудование: плавающие и тонущие игрушки, доски

3. Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).
4. Прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
9. «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
10. «Воробышки умываются» (3-4 р).
11. Игра «Карусели» (3-4 р).
12. Игра «Рыболовы».
13. Игры с игрушками самостоятельно.

Занятие 30

Задачи: учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

7. Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м).
8. «Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р).
9. Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р).
10. Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р).
11. Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р).
12. Самостоятельные игры.

Занятие 31

Задачи: учить детей выполнять упражнения поочередно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.

Оборудование: ведёрки, пл. и тонущие игрушки.

1. Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).
2. «Пузыри» (4-5 р).
8. «Насос» (обл. вариант) (2-3 р).
9. «Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.
10. «Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р).
11. Игра «Хоровод» (3-4 р).
12. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 32

Задачи: продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.

Оборудование: лодочки с парусами, игрушки по желанию детей, пл. доски.

- 1.«Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м).
- 2.Бег с гребками рук (1-2 м).
- 5.«Парусники» (3-4 м).
- 6.Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р).
- 5.Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).
- 8.«Крокодилы» с погружением лица.
- 9.Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

Младший дошкольный возраст 4-5 лет

Разминка на суше

(занятия 1 – 7)

1. Обычная ходьба (30 сек).
2. «Лошадки» - лёгкий бег и бег с подниманием колена (30 сек)
3. Ходьба (20 сек).
4. «Поплавок»-и.п.:ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать (4-5 р).
5. «Наклоны» - и.п.: о.с. Наклониться вперёд – выдох, выпрямиться – вдох (4-5 р).
6. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Поочерёдно поднимать прямую ногу вверх (4-5 раз каждую).
7. «Волчок» - прыжки с поворотами (30 сек).
8. Ходьба (20 сек).

(занятия 8 – 14)

1. Ходьба (30 сек).
2. Бег (30 сек).
3. «Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поочерёдно взмахивать руками, имитируя движения вёсел (6 р).
4. «Выпрыгивание с хлопками» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой (5-6 р)
5. И.п.:сидя, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом«Кроль»(20 сек
6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться (4-5 р).

7. «Приседание с выдохом» - и.п.: о.с. Сделать вдох, присесть, вынося руки вперёд, сидеть, задерживая дыхание 3-4 секунды, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки (6-8 р).

8. Ходьба (20 сек).

(занятия 15 – 21)

1. Обычная ходьба (30 сек).

2. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с).

3. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 р).

4. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 р).

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).

6. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочередно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).

7. Волчок» - прыжки с вращением (30 сек).

8. Обычная ходьба (20 сек)

(занятия 22 – 28)

1. Ходьба (20 сек).

2. Ходьба на носках, пятках (по 15 сек)

3. Бег с высоким подниманием пяток (желательно касаться пятками ягодиц) (20сек).

4. «Чайки над морем» - и.п.: о.с. По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы (20 сек).

5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (6 махов, отдых 3 с. – повторить 4 раза).

6. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (15 сек).

7. «Лягушата» - прыжки на полусогнутых ногах, руки приподняты вверх, согнуты в локтях, пальцы раздвинуты (2 раза по 15 сек).

8. Упражнение на дыхание – и.п.: о.с. 1-присесть, одновременно делая вдох, 2-3-сидеть, задерживая дыхание, 4-встать, делая выдох (6-8 р).

9. Ходьба (20 сек).

ОКТАБРЬ

Занятие 1

Задачи: упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень), учить отрывать ноги ото дна бассейна, делать выдох в воду; воспитывать выдержку.

Оборудование: пл. доски, игрушки по желанию детей.

1. Игра «Цапли» (1 м).

2. Бег вдоль борта, поддерживаясь одной рукой за поручень (2 круга).

3. «Остуди чай» (4 р).

4. «Пузыри» - погружение с головой и выдох в воду (3 р). 5. «Фонтан». Усложнение – дети не садятся на дно, а повисают на поручне, спиной к борту (1 м)

6. «Сердитая рыбка» (2-3 р).

7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

Занятие 2

Задачи: учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки, продолжать учить отрывать ноги ото дна, делать выдох в воду, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд; воспитывать смелость.

Оборудование: плавающие игрушки, доски.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, сделать 2-3 шага опустив лицо в воду (1 м).

2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
3. «Остуди чай» (3-4 р).
4. «Пузыри» (3-4 р).
5. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м).
6. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).
7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками и игрушками.

Занятие 3

Задачи: учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками; воспитывать самостоятельность, смелость.

Оборудование: игрушки для самостоятельных игр.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. «Лошадки» (2-3 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
4. «Зайчики на прогулке». Усложнение – руки на поясе. (3 м).
5. Игра «Хоровод» (2-3 р).
6. «Фонтан» (1 м).
7. Самостоятельные игры.

Занятие 4

Задачи: учить детей подпрыгивать и падать в воду, выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарищей; воспитывать умение выполнять правило; помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения.

Оборудование: игрушки по желанию детей.

1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, загребая воду руками (3 м).
2. Бег с активным движением рук (2 м).
3. «Остуди чай» (3-4 р).
4. Погружение лица в воду с задержкой дыхания на 3-4 сек. (2-3 р).
5. Прыжки с падением в воду (3-4 р).
6. «Насос» облегченный вариант – стоя парами друг против друга и держась за руки, погружаться в воду до подбородка **поочередно** и делать выдох в воду (4-5 р).
7. Свободные игры с игрушками.

НОЯБРЬ

Занятие 5

Задачи: продолжать учить безбоязненно погружаться в воду, делать выдох в воду; закреплять умение энергично выполнять движения; воспитывать смелость.

Оборудование: мячи, игрушки по желанию детей.

1. Ходьба с наклоном туловища вперед (2 м).
2. «Лошадки» (2-3 м).
3. Прыжки с падением в воду (4-5 р).
4. «Пузыри» - следить, чтобы дети выполняли выдох носом (4-5 р).
5. Игра «Хоровод» (3-4 р).
6. Игры с мячом – бросание друг другу (3-4 м).
7. Свободные игры.

Занятие 6

Задачи: учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку; упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков; воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: игрушка-лягушка (с большими глазами), пл. и тонущие игрушки.

1. Ходьба приставными шагами вдоль борта (2 м).
2. Бег с активной работой рук вдоль борта (3 круга).

- 3.Игровое упражнение «Вода кипит» - стоя в кругу близко друг к другу, погрузиться в воду и дружно сделать активный выдох (4-5 р).
- 4.Прыжки на двух ногах, руки на поясе с продвижением вперёд (2-3 м).
- 5.Игровое упражнение «Покажи глазки из воды» - присесть в воду с головой и показать открытые глаза воспитателю (1-2 р).
- 6.«Рыболовы» - предложить детям достать со дна затонувшие игрушки (3-4 м).
- 7.Самостоятельные игры с плавающими и тонущими игрушками.

Занятие 7

Задачи: учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль»; закреплять умение делать выдох в воду; упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой; воспитывать чувство товарищества: не мешать друг другу выполнять упражнения, если надо, помочь товарищу справиться с заданием.

Оборудование: обручи, плавающие и тонущие игрушки.

- 1.Держась за поручень одной рукой, делать плавательные движения другой рукой, поменять руки; пройти от одного борта к другому, слегка наклонившись вперёд и выполняя плавательные движения двумя руками (5 м).
- 2.Держась за поручень двумя руками, опускать лицо в воду и делать медленный выдох(6-7 р
- 3.Бег по бассейну врассыпную, бег «змейкой» за воспитателем (2 м).
- 4.Ходьба «в тоннель» из трёх обручей в воде по грудь (3-4 р).
- 5.Держась руками за поручень, лечь на воду и работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).
- 6.Игра «Щука» - разучивание.
- 7.Свободные игры.

Занятие 8

Задачи:продолжать учить детей активно работать прямыми ногами; упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.

Оборудование: игрушки по желанию детей, доски.

1. Ходьба по бассейну в разных направлениях в быстром темпе (2-3 м).
2. Прыжки с погружением во воду до глаз, с головой (4-5 р).
3. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).
4. «Пузыри» (5-6 р).
5. Игра «Щука» - (2-3 р).
6. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду, сделать полный выдох медленно (4-5 р)
7. Свободные игры.

ДЕКАБРЬ

Занятие 9

Задачи: закреплять умение детей делать правильный выдох в воду; обращать внимание на качественное выполнение упражнений; развивать внимание; воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски и игрушки по желанию детей.

1. Ходьба по бассейну (вода по плечи), загребая воду руками, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м).
2. Прыжки с погружением в воду с головой, держась одной рукой за поручень (6-7 р).
3. Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (5-6 р).
4. Держась руками за поручень, активно работать ногами в разных стилях (2 м)
5. Бег до противоположного борта с высоким подниманием коленей (3 р).
6. Игра «Смелые ребята» - разучивание («Мы ребята смелые, смелые, умелые,

Если только захотим, через воду поглядим»

7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 10

Задачи: учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело, упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой; упражнять в правильном дыхании, воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, надувные игрушки, игрушки по желанию детей.

1. Держась вытянутыми руками за поручень, активно работать прямыми ногами (2-3 м).
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
3. Держась руками за поручень, лечь на воду-вдох, опустить лицо в воду-медленный выдох 6-8 р
4. Подпрыгнуть, погрузиться в воду с головой, сосчитать в уме до 3, затем «вынырнуть»(4-5 р
5. Скольжение на плавательных досках или надувных игрушках, тело расслаблено и вытянуто по воде (5 м).
6. Самостоятельные игры.

Занятие 11

Задачи: продолжать учить задерживать дыхание под водой и правильно делать выдох, выполнять упражнение в соответствии с указанием воспитателя.

Оборудование: плав. игрушки, обручи, игрушка-оса, закреплённая на конце палки.

1. Ходьба по бассейну на носках, высоко поднимая бедро (2-3 м).
2. Бег за плав. игрушками (2-3 м).
3. «Пузыри» (3-4 р).
4. Ходьба в «тоннель» из 3 обручей (игра «Поезд в тоннель 1 вариант) (5 р).
5. Игра «Оса» - разучивание (3-4 р).
6. Игра «Смелые ребята» (4-5 р).
7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 12

Задачи: учить детей делать полный выдох после погружения в воду; выполнять упражнения в ускоренном темпе; воспитывать выносливость.

Оборудование: обручи, тонущие игрушки и др. предметы, доски.

1. Прыжки до противоположного бортика и обратно - спиной вперёд (2-3 р).
2. Упражнение с открытыми в воде глазами «Посмотри, что на дне» (4-5 р).
3. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м.).
4. Держась руками за поручень вытянуться на воде-вдох, опустить лицо в воду-выдох 5-6 р
5. Игра «Кто быстрее к мячу» (4-5 р).
6. Игра «Поезд в туннель» 1 вариант (5 р).
7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками.

ЯНВАРЬ

Занятие 13

Задачи: продолжать учить задерживать дыхание на 4-4 сек., двигаясь «в туннеле», выполнять упражнения, двигаясь спиной вперёд; выполнять упражнения на погружение, стоя в круге; воспитывать уверенность на воде; развивать силу мышц.

Оборудование: обручи, игрушка-оса на палке, игрушки по желанию детей.

1. Ходьба по бассейну приставными шагами в левую и правую стороны (по 1,5 м в каждую сторону).
2. Ходьба по бассейну спиной вперёд, двигая руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).
3. Игра «Поезд в туннель»-1 вариант-через 3 обруча (проходя «в туннеле»-не дышать(3-4 р

4. Держась руками за поручень, вытянуться на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, одновременно работая ногами в стиле «Кроль» (2-3р).
5. Игра «Оса» (2-3 р).
6. Самостоятельные игры с игрушками и плавание доступным способом.

Занятие 14

Задачи: отрабатывать движения прямыми ногами, продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их; учить свободно лежать на воде; воспитывать смелость, настойчивость.

Оборудование: мячи, пл.доски, надувные игрушки.

1. Прыжки до противоположного борта, обратно – прыжки спиной вперёд (2-3 м).
2. Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).
3. Держась руками за поручень – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).
4. Игра «Бегом за мячом» (4-5 р).
5. Игра «Насос» (3-4 р).
6. Свободные игры с игрушками и скольжение по воде с плавательными досками.

Занятие 15

Задачи: учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль», закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения; воспитывать смелость, настойчивость.

Оборудование: пл. доски, нарукавники, игрушки по желанию детей.

1. Высокие прыжки вдоль борта, чередуя ноги, высоко поднимая колени (2-3 м).
2. Ходьба по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения (3-4 м).
3. «Стрела» - скольжение по воде с доской (4-5 р).
4. Скольжение по воде с доской, активно работая ногами в стиле «Кроль».
5. Упражнение «Морские звёзды» на спине с поддержкой (2-3 р).
6. Скольжение на спине «Стрела» с поддержкой (2-3 р).
7. Игра «Насос» (3-4 р).
8. Свободные игры с игрушками.

Занятие 16

Задачи: учить погружаться в воду с прыжка, садиться на дно, держась за поручень; тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперёд и спиной вперёд; развивать силу мышц, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки для свободных игр.

1. Прыжки поперёк бассейна с подпрыгиванием вверх и погружением под воду с головой 2-3 р
2. Ходьба лицом вперёд и спиной вперёд, загребая руками воду (3-4 м).
3. Игра «Пузыри» (5-6 р).
4. «Кто быстрее?» - бег по бассейну спиной вперёд (1-2 м).
5. Держась рукой за поручень, сесть на дно, поднимая ноги, почувствовать, как вода выталкивает тело на поверхность (3-4 р).
6. Показать детям упражнения «Поплавок», «Медуза», «Морская звезда», объяснить, что эти упражнения возможны, благодаря выталкивающей силе воды. Предложить сделать «Медузу».
7. Свободные игры и плавание доступным способом.

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

Задачи: учить детей с помощью игрушки ложиться на воду, продолжать учить садиться на дно без опоры; воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, надувные игрушки, игрушки для свободных игр.

1. Прыжки около бортика, затем прыжки с продвижением вперёд (2-3 м).

2. Держась руками за поручень, активно работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
3. Присесть и оторвать ноги от дна бассейна (4-5 р).
4. Держась за плавательную доску или игрушку, оттолкнуться двумя ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р).
5. Придерживаясь одной рукой за поручень, плавно лечь на воду и полежать несколько секунд (4-5 р).
6. Игра «Хоровод» (2-3 р).
7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 18

Задачи: продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо, ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось в воду; тренировать в выполнении упражнений на дыхание.

Оборудование: пл. доски, нарукавники, тонущие игрушки.

1. Прыжки на двух ногах до противоположного бортика (2-3 м).
2. Игровое упражнение «Насос» (4-5 р).
3. «Медуза» на груди с доской (4-5 р).
4. «Медуза» на спине с поддержкой (2-3 р).
5. «Пузыри» (4-5 р).
6. Игра «Кто достанет клад?» (3-4 р).
7. Самостоятельные игры с игрушками.

Занятие 19

Задачи: продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками; закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет; воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, нарукавники, мячи, игрушки по желанию детей.

1. Ходьба по бассейну скрестным шагом (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 р).
3. Игровое упражнение «Лошадки» (2-3 м).
4. Лечь на воду с поддержкой 1 раз, затем попробовать без неё 3-4 раза.
5. Игра «Покажи пятки» (5-6 р) (закрепить словесно и на деле правила поведения в бассейне).
6. Игровое упражнение в парах «Поймай мяч» (1-2 м).
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

Занятие 20

Задачи: продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично; воспитывать правильные взаимоотношения между собой на воде.

Оборудование: гимнастические палки (50 см.), игрушки для свободных игр.

1. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м).
2. «Буксир» - выполнять на воде по поясу (3-4 р).
3. «Насос» (5-6 р).
4. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
5. Игра «Вратарь» - разучивание.
6. Парами, взявшись за руки, присесть в воду с головой и посмотреть друг на друга (2-3 р)
8. Самостоятельные игры.

МАРТ

Занятие 21

Задачи: продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело; упражнять в правильном вдохе-выдохе; воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: игрушка-оса, обруч, игрушки для свободных игр.

1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, вода до подбородка (2-3 м).
2. Быстрый бег по бассейну с помощью рук (2 м).
3. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
4. Показ упражнений «Морская звезда», «Медуза», «Поплавок».
5. Предложить детям попробовать выполнить упражнение «Медуза» без поддержки, поощрять смелость (3-4 р).
6. Игра «Оса» (3-4 р).
7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – через 1 обруч (проходя в «туннеле» опустить лицо в воду) 2р
8. Игры с игрушками самостоятельно.

Занятие 22

Задачи: продолжать учить ложиться на воду, отрабатывать выдох под водой; воспитывать организованность.

Оборудование: пл. доски, надувные игрушки, нарукавники.

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 р).
2. Держась за поручень руками, активно работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
3. Держась руками за поручень и вытянувшись на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох 4-5 р
4. Держась руками за плавательную доску, сильно оттолкнуться ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р).
5. Стоя на расстоянии 3-4 шагов от бортика, опустить лицо в воду и тянуться к бортику до касания (4-5 р).
6. «Медуза» - пробовать лежать на воде (4-5 р).
7. Игра «Морской бой» - разучивание.
8. Свободные игры, скольжение с помощью предметов и без них.

Занятие 23

Задачи: учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину; закреплять навык лежать на поверхности воды на груди; воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для самостоятельных игр и упражнений.

1. Держась руками за поручень, активно работать ногами (1-2 м).
2. Держась одной рукой за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).
3. «Лошадки» (2-3 м).
4. «Медуза» на груди (3-4 р).
5. Держась одной рукой за поручень (ноги на дне бассейна), другой рукой и затылком коснуться воды; поменять руку, выполнить то же, оттолкнувшись ногами ото дна, постараться вытянуть тело по поверхности воды, полностью расслабив мышцы.
6. Игра «Вратарь» (2-3 р).
7. Игра «Морской бой» (1-2 м).
8. Самостоятельные игры и скольжение по воде, выполнение упражнений по желанию.

Занятие 24

Задачи: продолжать учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на спину на воде; учить ложиться на спину, на грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду; воспитывать уверенность в своих силах.

Оборудование: обруч, пл. доски, игрушки по желанию детей.

1. Прыжки у бортика «Кто выше?» (4-5 р).
2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (4-5 р).
3. Держась руками за поручень, активно работать ногами, учиться делать движения, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине (4-5 м).

4. Показать упражнение «Стрела».
5. Предложить детям сделать так же (1-2 р).
6. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).
7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант через 1 обруч (2-3 р).
8. Свободные игры и упражнения по желанию.

АПРЕЛЬ

Занятие 25

Задачи: учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, тренировать в выдохе в воду; закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; воспитывать смелость, стремление добиваться цели.

Оборудование: игрушки по желанию детей, пл. доски.

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
3. Прыжки с продвижением вперёд лицом до противоположного бортика и обратно спиной вперёд (2-3 р)
4. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).
5. Упражнение «Стрела» (4-5 р).
6. Показать упражнение «Морская звезда», предложить детям выполнить (3-4 р).
7. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).
8. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 26

Задачи: продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Держась за поручень, активно работать прямыми ногами (1-2 м).
2. Прыжки «Кто выше?», «Кто ниже?» - с погружением (по 4-5 р).
3. «Медуза» на груди и спине (по 2-3 р).
4. «Стрела» на груди (4-5 р).
5. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).
6. Игра «Морской бой» (1-2 м).
7. Игра «Покажи пятки» (2-3 р).
8. Самостоятельные игры.

Занятие 27

Задачи: продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, делать продолжительный выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: игрушка-оса, тонущие игрушки, игрушки и предметы по желанию детей.

1. Бег по бассейну в разных направлениях, загребая воду руками (1-2 м).
2. «Пузыри» - у кого больше? (5-6 р).
3. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).
4. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).
5. Игра «Водолазы» (3-4 м).
6. Игра «Оса» (2-3 м).
7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.

Занятие 28

Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и спине, погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; воспитывать желание добиваться поставленной цели.

Оборудование: малые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (2-3 м).

МАЙ

Занятие 29

Задачи: продолжать учить ложиться на воду, отрабатывать выдох под водой; воспитывать организованность.

Оборудование: пл. доски, надувные игрушки, нарукавники.

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 р).
7. Держась за поручень руками, активно работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
8. Держась руками за поручень и вытянувшись на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р)
9. Держась руками за плавательную доску, сильно оттолкнуться ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р).
10. Стоя на расстоянии 3-4 шагов от бортика, опустить лицо в воду и тянуться к бортику до касания (4-5 р).
8. «Медуза» - пробовать лежать на воде (4-5 р.)
7. Игра «Морской бой» - разучивание.
8. Свободные игры, скольжение с помощью и без.

Занятие 30

Задачи: учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, тренировать в выдохе в воду; закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; воспитывать смелость, стремление добиваться цели.

Оборудование: игрушки по желанию детей, пл. доски.

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
5. Прыжки с продвижением вперёд лицом до противоположного бортика и обратно спиной вперёд (2-3 р)
4. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).
7. Упражнение «Стрела» (4-5 р).
8. Показать упражнение «Морская звезда», предложить детям выполнить (3-4 р).
7. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).

Занятие 31

Задачи: учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину; закреплять навык лежать на поверхности воды на груди; воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для самостоятельных игр и упражнений.

1. Держась руками за поручень, активно работать ногами (1-2 м).
4. Держась одной рукой за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).
5. «Лошадки» (2-3 м).
4. «Медуза» на груди (3-4 р).
7. Держась одной рукой за поручень (ноги на дне бассейна), другой рукой и затылком коснуться воды; поменять руку, выполнить то же, оттолкнувшись ногами ото дна, постараться вытянуть тело по поверхности воды, полностью расслабив мышцы.
8. Игра «Вратарь» (2-3 р).
7. Игра «Морской бой» (1-2 м).
8. Самостоятельные игры и скольжение по воде, выполнение упражнений по желанию.

Занятие 32

Задачи: продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, делать продолжительный выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: игрушка-оса, тонущие игрушки, игрушки и предметы по желанию детей.

2. Бег по бассейну в разных направлениях, загребая воду руками (1-2 м).
2. «Пузыри» - у кого больше? (5-6 р).
3. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).

- 4.«Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).
- 8.Игра «Водолазы» (3-4 м).
- 9.Игра «Оса» (2-3 м).
10. Игры с игрушками, упражнения по желанию.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Разминка на суше
(1-7 занятие)

- 1.Комбинированная ходьба: 1-4 – обычный шаг, 1-4 – шаг в полуприседе (30 с).
- 2.Бег «покажи пятки» - касаться пятками ягодиц (20 с).
- 3.Обычная ходьба (20 с).
- 4.«Я плыву» - наклонив туловище вперед, имитировать руками движения пловца (6-8 р).
- 5.И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р).
- 6.Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 – присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2- вернуться в и.п. (6 р).
- 7.И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).
- 8.И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 – плавный наклон вперед, выдох, 4 - вернуться в и.п. – вдох (6 р).
- 9.Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 – опустить голову – выдох носом (4-6 р).
10. Ходьба (в душ, бассейн)

(занятия 8 – 14)

- 1.Ходьба с круговыми движениями рук вперед-назад, как при плавании способом«Кроль»(30 с)
- 2.Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (20 с).
- 3.Ходьба обыкновенная (10 с).
4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 – повернуть голову вправо (влево) – вдох, 2 – опустить лицо вниз – выдох (5-6 р).
5. «Я плыву» (8-10 махов).
- 6.«Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 – задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 – одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..
- 7.И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).
- 8.Приседание «Поплавок» (6 р).
- 9.Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 – подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 – присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 – вернуться в и.п.
10. Ходьба (в бассейн).

(занятия 15 –21)

- 1.Ходьба – обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину) (1,5 м).
- 2.Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).
- 3.Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 – согнуть левую руку к плечу; 2 – согнуть правую руку к плечу; 3 – поднять левую руку вверх; 4 – поднять правую руку вверх; 5-8 – в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).
- 4.«Я плыву» (10-12 движений).
- 5.Наклоны туловища вперед. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – наклониться к левой ноге; 4 – вернуться в и.п. (5-6 р).

6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).
7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 – вернуться в о.с., делая выдох носом (4-5 р).
8. Ходьба.

(занятия 22 – 28)

1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).
2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад (30 с).
3. Ходьба – марш (15 с).
4. «Потягивание» (см предыдущий комплекс).
5. «Я плыву» (10 – 12 движений).
6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 180⁰ вправо-влево в прыжке (8 р).
7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – присесть; 2 – выпрямиться прыжком (6 р).
8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).
9. Прыжки (ноги скрестно – ноги на ширину плеч) (20 прыжков).
10. Упражнение на дыхание (см комплекс занятий 8-14).
11. Ходьба.

ОКТАБРЬ

Занятие 1

Задачи: учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; воспитывать смелость.

Оборудование: тонущие игрушки, пл. доски, мелкие надувные игрушки.

1. Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками (2 круга).
2. Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (1 м).
3. «Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р).
4. «Кто выше?» (4-5 р).
5. Ходьба приставным шагом вдоль борта (30 с).
6. Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р).
7. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).
8. Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.

Занятие 2

Задачи: учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; воспитывать смелость, целеустремлённость.

Оборудование: шайбы (другие тонущие предметы), пл. доски и игрушки для свободных игр.

1. «Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд, спиной вперёд 3-4 м
2. Игра «Насос» (6-7 р).
3. Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3 м).
4. «Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой (4-5 р).
5. Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой (5-6 р).
6. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
7. Свободные игры и скольжение.

Занятие 3

Задачи: обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль», смело открывать в воде глаза; отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»; продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, тонущие игрушки.

1. Ходьба поперёк бассейна в полуприседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м).
2. С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду (3-4 р).
3. Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга (5-6 р).
4. Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине (1-2 м).
5. Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки (3-4 р).
6. Игра «Водолазы» (3-4 м).
7. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.

Занятие 4

Задачи: обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; воспитывать решительность.

Оборудование: полые гимнастические палки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м).
3. «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м).
4. Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р).
5. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза).
6. Игра «Буксир» (3-4 р).
7. Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох (6-7 р).
8. Свободные игры и упражнения.

НОЯБРЬ

Занятие 5

Задачи: продолжать обучать скольжению на груди без предмета; обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; воспитывать смелость.

Оборудование: обруч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. «Насос» (по 5-6 погружений).
3. Игра «Медузы» (2 м).
4. «Стрела» (5 р).
5. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – скольжение «стрелой» на груди в обруч, поставленный вертикально (5-6 р).
6. Игра «Покажи пятки» (1-2 м).
7. Свободные игры и упражнения.

Занятие 6

Задачи: учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; закреплять умение

скользить во поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость, дисциплинированность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.«Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца) (2-3 р).
- 2.Игра «Покажи пятки» (6-7 р).
- 3.«Медуза» на груди и на спине (по 3-4 р).
- 4.«Насос» (по 5-6 погружений).
- 5.«Стрела» (3-4 р).
- 6.Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу (5 р).
- 7.Свободные игры и упражнения.

Занятие 7

Задачи: учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперед; закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; вызывать желание научиться плавать.

Оборудование: резиновые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Ходьба по бассейну, наклонившись вперед и работая руками в стиле «Кроль» (2 м).
- 2.Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперед после отталкивания ногами, одновременно делая выдох (5-7 р).
- 3.Игра «Медузы» (2 м).
- 4.Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р).
- 5.Игра «Вратарь» (2-3 м).
- 6.Игра «Покажи пятки» (3-4 р).
- 7.Свободные игры и упражнения.

Занятие 8

Задачи: учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в воду; воспитывать смелость, организованность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Вход в воду прыжком.
- 2.Прыжки вдоль борта с продвижением вперед приставными шагами (2-3 м).
- 3.«Торпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (4-5 р).
- 4.«Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р).
- 5.«Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений).
- 6.Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м).
- 7.Свободные игры с игрушками.

Задачи: учить нырять с продвижением вперёд под водой; учить прыгать в воду с высоты; продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: пл.доски, мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком.
2. Бег по бассейну, загребая руками воду (2 м).
3. Держась руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, повернуть лицо в сторону, так, чтобы рот оказался над водой - вдохнуть, лицо в воду – выдох и т.д. (8 р).
4. Игра «Весёлые дельфины» - то же что и игровое упражнение, только действовать по сигналу и, вынырнув, выполнять задание педагога (например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки).
5. «Стрелы» - руки прижаты к туловищу (6-7 р).
6. «Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки (2-3 м).
7. «Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине (по 2 м).
8. «Поплавок» (3-4 р)
9. Свободные игры и упражнения.

Занятие 10

Задачи: учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.

Оборудование: пл.доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р).
2. Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках (3-4 р).
3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м).
4. «Торпеда» на месте на спине (1 м).
5. «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом).
6. «Поплавок» (3 р).
7. Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой») 3-4 м.
8. Свободные игры и упражнения.

Занятие 11

Задачи: обучать детей скольжению на спине; продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м).
2. Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р).
3. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).
4. «Стрела» на груди и спине (по 5-6 р).
5. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м).
6. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду).
7. Игра в кругу «Охотники и утки» (3-4 м).
8. Свободные игры и упражнения с игрушками.

Занятие 12

Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и спине; закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать смелость,

настойчивость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз).
3. «Стрела» на груди (6-7 р).
4. «Стрела» на спине (6-7 р).
5. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м).
6. Игра «Водолазы» (3-4 м).
7. Игра «Пятнашки с поплавком» (2-3 м).
8. Свободные игры и упражнения.

ЯНВАРЬ

Занятие 13

Задачи: совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; обучать скользить с вращением туловища; закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. «Стрела»: а) вытянув руки над головой, б) прижав руки к туловищу, в) вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза каждым способом).
2. Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (2-3 м).
4. Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами (2-3 м).
5. Игровое упражнение «Винт» (без обруча) (5 раз).
6. Игра «Морской бой» (3-4 м).
7. Свободные игры и упражнения.

Занятие 14

Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне с работой рук в стиле «Кроль»; совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; воспитывать настойчивость.

Оборудование: большая игрушка щука (тонущая), пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).
2. «Медуза» на груди и спине (по 3-4 р).
3. Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох (7-8 р).
4. «Стрела» на груди (6 раз)
5. «Стрела» на спине с поддержкой (по необходимости) (6 раз).
6. Игра «Передай предмет под водой» (2-3 р).

Игра «Покажи пятки» (1-2 м).

8. Свободные игры на воде.

Занятие 15

Задачи: продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; воспитывать выносливость.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).
2. Упражнение «Винт» (6-7 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 5 раз).
4. Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох 6-7

р

5.«Стрела» на груди, на спине (по 5 раз).

6.Игра «Водолазы» (4-5 м).

7.Свободные игры и упражнения.

Занятие 16

Задачи: обучать детей скольжению на груди и спине с доской в руках, работая ногами в стиле«Кроль»; совершенствовать умение скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой; воспитывать смелость.

Оборудование: мал, резиновый мяч, гимнастические палки, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжок с бортика в воду
2. «Торпеда» на груди (4-5 р).
3. «Кто вперед?» - бег по бассейну лицом вперед и спиной вперед (2 м).
4. Игра «Передай мяч под водой» (2 р).
5. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
6. Игровое упражнение «Винт» (4-5 р).
7. Игра «Буксир» (2-3 р).
8. Свободные игры и упражнения

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

Задачи: обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперед, закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.

Оборудование: два обруча, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперед и спиной вперед (по 2 р).
- 2.Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперед (3-4 р).
- 3.«Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).
- 4.«Торпеда» на груди (3-4 р).
- 5.Игра «Вода кипит» _4-5 р).
- 6.Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р).
- 7.Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.

Занятие 18

Задачи: обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперед; закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м).
- 2.«Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р).
- 3.«Стрела» на груди (4-5 р).
- 4.«Стрела» на спине (4-5 р).
- 5.Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).
- 6.Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались (3-4 р).
- 7.Игры с игрушками, упражнения по желанию.

Занятие 19

Задачи: совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.

Оборудование: обруч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м).
3. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).
4. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).
5. «Торпеда» на груди (3-4 р).
6. Упражнение «Винт» (6-7 р).
7. Игра «Дружные ребята» (2-3 р).
8. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 20

Задачи: закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.

Оборудование: обруч, мелкие тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком с борта.
2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м).
3. Игра «Достань клад» (3-4 р).
4. «Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р).
5. «Винт» (6-7 р).
6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).
7. Свободные игры и упражнения.

МАРТ

Занятие 21

Задачи: совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать решительность, упорство в достижении цели.

Оборудование: мелкие тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).
3. «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р).
4. Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р).
5. Игра «Водолазы» (3-4 м).
6. Свободные упражнения и игры с игрушками.

Занятие 22

Задачи: закреплять навык скольжения по поверхности воды; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).

- 4.«Насос» (по 6-8 погружений).
- 5.Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) (2-3 р).
- 6.Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).
- 7.Свободные упражнения и игры с надувными игрушками.

Занятие 23

Задачи: закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине; воспитывать смелость и настойчивость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Передвижение поперёк бассейна произвольными прыжками «Кто вперёд?» (2-3 м).
- 2.Игра «Покажи пятки» (5-6 р).
- 3.«Стрела» на груди и на спине (по 6-8 р).
- 4.Игра «Плавучие стрелы» - дети скользят по воде, начиная движение по сигналу педагога в за данным направлением (2-3 м).
- 5.«Торпеда» - прижав руки к туловищу, активно работать ногами (3-4 м).
- 6.Игра «Дружные ребята» (2-3 р).
- 7.Свободные упражнения и игры с игрушками по желанию.

Занятие 24

Задачи: совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать решительность.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.«Лошадки» в парах на скорость (1-2 м).
- 2.«Торпеда на груди и на спине (по 6-7 р).
- 3.«Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).
- 4.Игра «Водолазы» (4-5 м).
- 5.«Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди (2-3 м).
- 6.Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» (2-3 м)
- 7.Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног (4-5 м).
- 8.Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.

АПРЕЛЬ

Занятие 25

Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.

Оборудование: обручи, игрушка-оса на палке, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Прыжки около бортика «Кто выше?» (1 м).
- 2.Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох) (1 м).
- 3.«Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте (по 4-5 р).
- 4.Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки).
- 5.«Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении).
- 6.Игра «Оса» (2-3 м).
- 7.Свободное плавание и игры.

Занятие 26

Задачи: совершенствовать навык скольжения по воде; учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м).
- 2.Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (2-3 м).
- 3.«Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р).
- 4.«Торпеда» на груди и на спине (4-5 р).
- 5.Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (4-5 р).
- 6.Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль» (304 м).
- 7.Игры с игрушками, произвольное плавание.

Занятие 27

Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Прыжок в воду с борта с погружением с головой.
- 2.«Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог).
- 3.«Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р).
- 4.Игра «Водолазы» (3-4 м).
- 5.Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м).
- 6.Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками

Занятие 28

Задачи: закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами; продолжить обучение работать руками в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать.

Оборудование: мал. резиновый мяч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Бег по бассейну, загребая воду на скорость (2 м).
- 2.Игра «Передай мяч под водой» (3 р).
- 3.«Торпеда» на груди и спине с различным положением рук (6-8 р).
- 4.При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» (3-4 р).
- 5.Игра с погружением по желанию детей (4-5 м).
- 6.Свободные игры с игрушками, плавание в произвольном стиле.

Занятие 29

Задачи: совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать решительность, упорство в достижении цели.

Оборудование: мелкие тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 3.Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
- 4.«Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).
- 3.«Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р).
- 7.Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р).
- 8.Игра «Водолазы» (3-4 м).
- 9.Свободные упражнения и игры с игрушками.

Занятие 30

Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.

Оборудование: обручи, игрушка-оса на палке, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

7. Прыжки около бортика «Кто выше?» (1 м).
8. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох) (1 м).
9. «Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте (по 4-5 р).
10. Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки).
11. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении).

12. Свободное

плавание

и

игры

Занятие 31

Задачи: совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать решительность.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. «Лошадки» в парах на скорость (1-2 м).
2. «Торпеда на груди и на спине (по 6-7 р).
3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).
4. Игра «Водолазы» (4-5 м).
5. «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди (2-3 м).
6. Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» (2-3 м)
9. Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног (4-5 м).
10. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.

Занятие 32

Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

3. Прыжок в воду с борта с погружением с головой.
4. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог).
3. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р).
6. Игра «Водолазы» (3-4 м).
7. Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м).
6. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками

Каждое занятие включает элементы лечебного плавания: упражнения на дыхание, скольжение, лежание.

Старший дошкольный возраст 6-7 лет

Разминка на суше

(занятия 1 – 7)

1. Ходьба, бег по массажному коврику (по 30 с).
2. «Мельница» - круговые движения прямых рук 1-4 – вперёд, 5-8 – назад (4 р).
3. «Я плыву» - имитация руками движений пловца способом «Кроль» на груди и на спине по 6-8 р
4. Наклоны назад. И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 – правой рукой обхватить себя по поясу сзади, прогнуться назад, левую руку вытянуть за голову; 2,3 – задержаться в этом положении, глядя на потолок; 4 – вернуться в и.п. (выполнить 4-6 раз, меняя руки).

- 5.«Стрела». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4 – задержать дыхание; 5-7 – выдохнуть; 8 – вдохнуть (4-5 р).
- 6.«Торпеда».И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Работать прямыми ногами, имитируя движения пловца способом «Кроль» (1-2 м).
- 7.Упражнение на дыхание. И.п.: ноги в о.с., руки на поясе. 1 –вдох ртом, 2-4 – выдох носом (4 р)
- 8.Произвольные прыжки (30 с).

(занятия 8-14)

- 1.Ходьба по массажному коврику (30 с).
- 2.«Озорные малыши» - бег с подскоками (30-40 с).
- 3.«Плывём способом «Кроль».И.п.: стоя боком к бортику, держась за него одной рукой, в полунаклоне. 1 – вдохнуть ртом, повернув голову вправо (влево); 2,3,4 – круговые движения правой (левой) рукой, опустив голову «в воду». Темп медленный. (по 3-4 раза каждой рукой).
- 4.«Торпеда» на спине. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Энергично работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (30-40 с).
- 5.«Торпеда» на груди. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперёд. Энергично работать ногами в стиле «Кроль» (30-40 с).
- 6.«Плавающая медуза». И.п.: стоя на коленях, руки в упоре. 1 – наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове, 2,3 – выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть; 4-5-6 – то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).
- 7.Прыжки «Озорные лягушата» - прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, руки согнуты в локтях, подняты вверх, пальцы максимально раздвинуты (30 с).
- 8.Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).

(занятия 15 – 21)

- 1.Ходьба по массажному коврику (30 с).
- 2.«Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с). «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочередно приседают на корточки, делая при этом выдох (10 р).
- 3.«Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс).
- 5.«Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).
- 6.«Поплавок». И.п.: о.с. 1 – присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 – задержать дыхание; 4,5 – выдох «в воду»; 6 – вернуться в и.п. (4-5 р).
- 7.Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).
- 8.Упражнение на дыхание (4 р).

(занятия 22 – 28)

- 1.Ходьба по массажному коврику с высоким подниманием коленей (30 с).
- 2.Бег, доставая пятками ягодицы (40 с).
- 3.Упражнение на дыхание (3 р).
4. «Пловцы». И.п.: ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд, взгляд направлен в пол. Энергично имитировать руками движения пловца способом «Кроль» (1 м).
- 5.«Насос» (см. предыдущий комплекс).
6. «Винт». И.п. – о.с. 1 – подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на $180-360^{\circ}$, 2 – отдых, 3 – прыжок с поворотом влево, 4 – отдых (по 4-5 раз в каждую сторону).
- 7.«Торпеда» на спине (1 м).
- 8.Упражнение на дыхание (5 р).

ОКТАБРЬ

Занятие 1

Задачи: закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое,

сбалансированное выполнение упражнений; воспитывать настойчивость в достижении цели.

Оборудование: тонущий мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжок в воду с борта.
2. Ходьба по бассейну в разных вариантах (3-4 вида).
3. Прыжки около бортика «Кто выше?» с погружением (6-8 р).
4. Игра «Вода кипит» - при выдохе считать про себя до 5 (4-5 р).
5. Игра «Футбол» - использовать тонущий мяч (2-3 м).
6. Игра «Море волнуется» (фигуры «поплавок», «морская звезда», «медуза») 3-4 р.
7. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.

Занятие 2

Задачи: отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать силу, выносливость; воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжок в воду с борта.
2. Ходьба вдоль борта приставными шагами в ускоренном темпе (2 круга).
3. В полунаклоне, касаясь подбородком воды, выполнять гребковые движения руками вперёд и назад (по 8-10 р).
4. Игра «Футбол» (5 м).
5. Упражнение «Стрела» (6 р).
6. Игра «Караси и карпы» (4-5 м).
7. Свободные игры с игрушками и упражнения с плавательными досками.

Занятие 3

Задачи: совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»; закреплять навыки поведения в бассейне.

Оборудование: надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжок в воду с борта.
2. Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (1-2 м).
3. Игра «Вода кипит» - при выдохе сосчитать до 5 (4-5 р).
4. «Поплавок» (5-6 р).
5. «Торпеда» на месте (1-2 м).
6. Игра «Покажи пятки» (6-8 р).
7. Игра «Насос» (по 4-5 погружений).
8. Свободные игры с надувными и плавающими игрушками и произвольное плавание.

Занятие 4

Задачи: учить детей задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку.

Оборудование: мал, резиновый мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег вдоль борта, энергично работая руками в стиле «Кроль» (2 м).
2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р).
3. Игра «Посмотри на друга» - стоя в парах или в кругу, присесть под воду по сигналу педагога, смотреть друг на друга, считая про себя до 5, встать (2-3 р).
4. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом).
5. «Поплавок» (4-6 р).
6. «Медуза» (4-6 р).
7. Игра «Передай мяч» (2 р).
8. Свободные игры и плавание.

Занятие 5

Задачи: закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды на спине, полностью расслабив тело; научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений; воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: тонущие игрушки, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки вдоль борта приставным шагом (1-2 м).
2. «Пузыри» - при выдохе постараться сосчитать до 10 (2-3 р).
3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).
4. «Поплавок» (4 р).
5. Игра «Водолазы» (4-5 м).
6. Игровое упражнение «Винт» (5 р).
7. Самостоятельные игры и плавание.

Занятие 6

Задачи: упражнять детей в нырянии, скольжении, учить ходить по воде в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль»; закреплять правила поведения в бассейне.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. «Лошадки» в парах (1 м).
2. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль» (3-4 м).
3. «Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза, меняя руки).
4. Игра «Покажи пятки» (6-7 р).
5. Игра «Плавучие стрелы» (3-4 р).
6. Индивидуальное обучение скольжению на спине. «Стрела» на спине (5-7 м).
7. Самостоятельные игры и плавание.

Занятие 7

Задачи: продолжать учить чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении; воспитывать решительность.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки поперёк бассейна на двух ногах, достигнув противоположного борта, сесть на дно, сделать полный выдох (4 р).
2. Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м).
3. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3-4 р).
4. «Стрела» на груди (5 р).
5. «Стрела» на спине (5 р).
6. «Пузыри» - выдыхая, считать до 10 (5 р).
7. Игра «Водолазы» (4-5 м).
8. Свободные игры и плавание.

Занятие 8

Задачи: упражнять в движении прямых ног в положении лёжа на груди и лёжа на спине; продолжать учить выполнять скольжение, вытянув тело на поверхности воды; воспитывать самостоятельность в играх.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну в быстром темпе, помогая себе руками (1-2 м).
2. Игра «Хоровод» - падать в воду, высоко выпрыгнув и отпустив руки товарищей (3-4 р).
3. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3 р).
4. Упражнение на дыхание – держась прямыми руками за поручень, опустив лицо в воду, вытянув тело на поверхности воды, повернуть лицо в сторону – вдох, опустить в воду – выдох 8-10 р
5. «Плавающие стрелы» на груди и на спине (детям, нуждающимся в поддержке при скольжении на спине, предложить пл. доски) (по 4 р).
6. Игра «Посмотри на друга» (3-4 р).
7. Игра «Смелые ребята» (2-3 р).
8. Самостоятельные игры по желанию детей.

ДЕКАБРЬ

Занятие 9

Задачи: учить выполнять гребковые движения руками одновременно и попеременно; закреплять умение делать правильно выдох в воду; упражнять в скольжении и погружении с выдохом; воспитывать решительность; развивать внимание.

Оборудование: обруч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба в положении полуприседа, руки работают в стиле «Кроль», лицо опускать в воду и делать выдох (3-4 м).
2. Игра «Смелые ребята» (2р).
3. Скольжение на груди и спине в игре «Плавающие стрелы» (4-5 р).
4. «Винт» в вертикально стоящем обруче (6-7 р).
5. Бег до противоположного борта «Кто вперед?» (2-3 м).
6. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).
7. Свободные игры и плавание.

Занятие 10

Задачи: продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого положения, отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; воспитывать организованность.

Оборудование: три обруча, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Быстрая ходьба по бассейну (вода по плечи), активно работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. Игровое упражнение «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р).
3. Держась руками за поручень и активно работая ногами, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (7-8 раз непрерывно).
4. Скольжение на груди, медленно выполняя 2-3 гребковых движения руками, ноги в положении «Стрела» (4-5 м).
5. Скольжение на спине, прижав руки к туловищу и работая ногами в стиле «Кроль» (4-5 м).
6. «Поезд в туннель» (2 р).
7. Свободное плавание и игры пожеланию.

Занятие 11

Задачи: учить выполнять скольжение с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.

Оборудование: тонущие предметы, надувные круги, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба в парах с изменением направления (2-3 м).
2. «Стрела» - из этого положения начать работать ногами, сначала вытянув руки над головой, затем прижав их к туловищу (5-6 м).

- 3.«Торпеда» на груди (5-6 р).
- 4.Скольжение на спине с различным положением рук (4-5 м).
- 5.«Сосчитай утонувшие предметы» - игра (4-5 р).
- 6.Игра «Буксир» - группой, используя пл. круги.
- 7.Свободные игры и плавание.

Занятие 12

Задачи: продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине; упражнять в прыжках с нырянием; воспитывать смелость; развивать силу ног.

Оборудование: обруч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Бег по бассейну, помогая себе руками (1-2 м).
- 2.Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 2 м).
- 3.Скольжение на груди с произвольным положением рук (3-4 р).
- 4.«Торпеда» на груди (4-5 р).
- 5.«Стрела» на спине (2-3 р).
- 6.«Торпеда» на спине (4-5 р).
- 7.Подныривание под разделительную дорожку. (3-4 р).
- 8.«Винт» в обруче(3-4 р).
- 9.Самостоятельные игры с игрушками и плавание.

ЯНВАРЬ

Занятие 13

Задачи: продолжать учить правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», делать вдох и выдох в воду с поворотом головы; упражнять в скольжении и прыжках с нырянием; воспитывать настойчивость; развивать силу мышц.

Оборудование: игрушка-оса на палке, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
- 2.Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно работать руками в стиле «Кроль» (4-5 м).
- 3.«Торпеда» на месте с выдохом (8-10 р).
- 4.Игра «Прыжок дельфина» (5-6 р).
- 5.Игра «Плавучие стрелы» на груди и на спине (по 5-6 р).
- 6.«Торпеда» на груди (4 р).
- 7.«Торпеда» на спине (4 р).
- 8.Игра «Оса» (2-3 м).
- 9.Самостоятельные игры и плавание.

Занятие 14

Задачи: учить выполнять гребковые движения руками, двигаясь спиной вперёд, делать повороты со спины на живот и наоборот во время скольжения; закреплять умение ритмично дышать, выполнять упражнения в воде с открытыми глазами.

Оборудование: мяч, маленькие надувные круги для игры «Сомбреро», очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Ходьба по бассейну спиной вперёд, выполняя движения руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
- 2.Игра «Пузыри» при выдохе считать до 10 (3-4 р).
- 3.«Поплавок» (2-3 р).
- 4.«Медуза» (2-3 р).
- 5.Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р).
- 6.Игра «Сомбреро» - разучивание.
- 7.Игра «Передай мяч» (2-3 р).
- 8.Свободные игры и плавание.

Занятие 15

Задачи: учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; воспитывать организованность, настойчивость.

Оборудование: мелкие тонущие игрушки и предметы, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и назад (2-3 м).
2. «Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (5-6 раз, меняя руки).
3. Скольжение на груди, выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (3-4 м).
4. Игра «Я плыву» - согласовывать движения рук и ног, пытаюсь плыть способом «Кроль» на груди (5-6 м).
5. «Торпеда на месте с выдохом в воду (8-10 р).
6. Игра «Водолазы» (2-3 м).
7. Игра «Винт» (3-4 м).
8. Свободные игры и плавание.

Занятие 16

Задачи: Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, плавать способом «Кроль» на груди; воспитывать желание хорошо выполнять упражнения.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль». (2-3 м).
2. Игра «Хоровод» - падать после подпрыгивания, отпустив руки товарищей (3-4 р).
3. Игра «Сосчитай пальцы» в парах (3-4 р).
4. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди с выдохом в воду и на спине (3-4 м).
5. Скольжение на груди – медленно сделать гребок одной рукой, задержать её около бедра, сделать то же другой рукой (6-8 р).
6. Медленное плавание способом «Кроль» (5-6 м).
7. Игра «Морской бой» (3-4 м).
8. Самостоятельные игры и плавание.

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

Задачи: совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль», воспитывать настойчивость.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м).
2. «Торпеда» на груди на месте с выдохом в воду (6-7 р).
3. «Стрела» на груди и на спине (по 5-6 р).
4. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).
5. «Морские звёзды» на груди и на спине (по 2-3 р).
6. Скольжение на груди с работой рук (3-4 м).
7. Скольжение на груди; работая ногами, медленно выполнить 3-4 гребка руками (перед выполнением показать упражнение в медленном темпе, затем предложить выполнить детям 1 раз и разобрать ошибки, после чего выполнить 3-4 раза).
8. Свободное плавание, игры с игрушками.

Занятие 18

Задачи: совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; учить согласовывать движения рук и ног. Воспитывать настойчивость.

Оборудование: гимнастические палки, мал, резиновый мяч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. Прыжки на месте с высоким выпрыгиванием из воды и глубоким погружением с выдохом (6-8 р).
3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-8 р).
4. Плавание способом «Кроль» (5-6 м).
5. Игра «На буксире» - предложить детям усложнить игру – тянуть по две «баржи» - двое детей держатся за гимн. палку(3-4 м).
6. Игра «Передай мяч» (2р).
7. Свободное плавание, игры по желанию.

Занятие 19

Задачи: закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо плавать.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки около бортика с высоки выпрыгиванием и приседанием на дно (5-6 р).
2. Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд, работая руками в стиле «Кроль» и выполняя вдох – выдох в воду(1-2 м).
3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (3-4 м).
4. Скользить на груди, выполняя гребки руками в медленном темпе, обращая внимание на правильность выполнения движения (2-3 м).
5. Скольжение с помощью рук и ног, задержав дыхание, затем пытаться сделать вдох-выдох «на плаву» (5-6 м).
6. Игра «Морской бой» (2-3 р).
7. Свободные игры и плавание.

Занятие 20

Задачи: продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди , делать правильный выдох в воду «на плаву»; закреплять правила поведения на воде.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну, опустив лицо в воду, выполняя гребки руками и делая вдох-выдох, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м).
2. Игра «Насос» (по 5-6 приседаний).
3. «Торпеда» на месте (2-3 м).
4. Скольжение на груди, работая руками (2 раза по всей длине бассейна).
5. Скольжение на груди, работая ногами (2 раза по длине бассейна).
6. Скольжение на спине, работая ногами, сделать несколько медленных гребков руками (2 раза по длине бассейна).
7. Игра «весёлые дельфины» (3-4 р).
8. Плавание способом «Кроль» на груди (5-7 м).
9. Свободные игры и плавание.

Занятие 21

Задачи: продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди ; упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном положении тела на воде; воспитывать решительность, настойчивость.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд «Кто быстрее?» (2-3 м).
2. Держась руками за поручень и вытянув тело по поверхности воды, отработать вдох – выдох в воду, поворачивая голову в сторону (6-8 р). «Торпеда» на груди и на спине (по 2 раза по ширине бассейна).
3. Скольжение на груди, выполняя медленные гребки руками, обращая внимание на правильность выполнения движений (2-3 м).
4. Игра «Я плыву» - проплыть по длине бассейна от борта к борту на груди (2 раза).
6. Свободное плавание, индивидуальное обучение плаванию (8-10 м).
7. Самостоятельные игры.

Занятие 22

Задачи: учить свободно переворачиваться в воде; совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами; ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать смелость, выносливость.

Оборудование:

1. Ходьба, погрузившись в воду по плечи и выполняя гребки руками в стиле «Кроль», затем то же из положения «Стрела» (3-4 м).
2. «Винт» (4-5 р).
3. «Торпеда» на груди и на спине (по 3-4 р).
4. Игра «Водолазы» (2-3 м).
5. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).
6. Игра «Пловцы» (5-6 м).
7. Показать детям способ плавания «Кроль» на спине в медленном темпе движения руками и ногами, проплыть от борта к борту, предложить детям попробовать.
8. Свободные игры.

Занятие 23

Задачи: продолжать учить правильному дыханию, упражнять в скольжении и плавании способом «Кроль»; продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать ловкость.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Взявшись руками за поручень, вытянуться на воде, сделать выдох в воду, повернуть голову в сторону – вдох (8-10 р).
2. Игра «Плавучие стрелы» (2-3 м).
3. Игра «Морские звёзды» на спине (2-3 р).
4. Плавание способом «Кроль» (5-6 м) – требовать от детей правильности выполнения движений.
5. Держась руками за поручень, выполнять движения ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).
6. Выполнять движения руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).
7. Попробовать проплыть поперёк бассейна способом «Кроль» на спине.
8. Свободное плавание и игры.

Занятие 24

Задачи: закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами; ⁶⁵

упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине; закреплять умение свободно переворачиваться в воде. В игре воспитывать ловкость.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком с борта.
2. Несколько прыжков с борта с погружением (1-2 м).
3. Игра «Водолазы» (3-4 м).
4. Игра «Я плыву» способом «Кроль» в форме эстафеты (2 р).
5. «Винт» (по 4-5 р).
6. «Кроль» на спине (индивидуальное обучение).
7. Самостоятельные игры и плавание.

АПРЕЛЬ

Занятие 25

Задачи: учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; следить за качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде.

Оборудование: мяч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки с борта в воду с полным погружением (1-2 м).
2. Игра «Плавучие стрелы» (3-4 м).
3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» в ускоренном темпе, одновременно делать вдох – выдох в воду (4-5 м).
4. «Торпеда» на спине (5-6 р).
5. Игра «Я плыву» (плавать парами на скорость, начало по сигналу, плаваем в произвольном стиле) (5-6 м).
6. Игра «Передай мяч» (2-3 р).
7. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).
8. Свободное плавание, игры, индивидуальная работа («Кроль» на спине)

Занятие 26

Задачи: учить правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; вызывать желание научиться плавать; воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну, вода до плеч, выполняя движения руками в стиле «Кроль» вперёд лицом и вперёд спиной (2-3 м).
2. «Торпеда» на груди и на спине 9 по 4-5 р).
3. «Насос» (по 5-6 погружений).
4. «Винт» (5 р).
5. Плавание способом «Кроль» на груди и на спине (5-6 м).
6. Расслабляющие упражнения: «Звезда» на груди и на спине, «Медуза» (3-4 м).
7. Свободные игры и плавание.

Занятие 27

Задачи: упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль»; закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать самостоятельность; развивать силу рук и ног.

Оборудование: разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком с бортика.
2. «Винт» (3-4 р).
3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).
4. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на спине (2-3 м).

- 5.Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно выполнять гребки руками в стиле «Кроль» (4-5 м).
- 6.Держась руками за поручень и работая ногами, отрабатывать дыхание, как при плавании способом «Кроль» (3-4 м).
- 7.«Я плыву» способом «Кроль», «Кроль» на спине - игра-эстафета (5-6 м).
- 8.Свободное плавание, игры с игрушками, индивидуальное обучение.

Занятие 28

Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша; упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног.

Оборудование: разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 1.Вход в воду прыжком с бортика.
- 2.Работая руками в стиле «Кроль» проплыть поперёк бассейна от борта к борту 4 раза.
- 3.Работая руками в стиле «Кроль» на спине проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза.
- 4.Работая ногами в стиле «Кроль», руки вытянув над головой, проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза.
- 5.То же, в стиле «Кроль» на спине.
- 6.«Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна (по 2-3 р).
- 7.«Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м).

8.Свободное плавание и игры по желанию детей.

МАЙ

Занятие 29

Задачи: продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди ; упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном положении тела на воде; воспитывать решительность, настойчивость.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 5.Бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд «Кто быстрее?» (2-3 м).
6. Держась руками за поручень и вытянув тело по поверхности воды, отрабатывать вдох – выдох в воду, поворачивая голову в сторону (6-8 р). «Торпеда» на груди и на спине (по 2 раза по ширине бассейна).
- 7.Скольжение на груди, выполняя медленные гребки руками, обращая внимание на правильность выполнения движений (2-3 м).
- 8.Игра «Я плыву» - проплыть по длине бассейна от борта к борту на груди (2 раза).
- 6.Свободное плавание, индивидуальное обучение плаванию (8-10 м).
- 7.Самостоятельные игры.

Занятие 30

Задачи: учить правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; вызывать желание научиться плавать; воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

- 3.Ходьба по бассейну, вода до плеч, выполняя движения руками в стиле «Кроль» вперёд лицом и вперёд спиной (2-3 м).
- 4.«Торпеда» на груди и на спине 9по 4-5 р).
- 3.«Насос» (по 5-6 погружений).
- 4.«Винт» (5 р).
- 7.Плавание способом «Кроль» на груди и на спине (5-6 м).
- 8.Расслабляющие упражнения: «Звезда» на груди и на спине, «Медуза» (3-4 м).
- 7.Свободные игры и плавание.

Занятие 31

Задачи: продолжать учить правильному дыханию, упражнять в скольжении и плавании способом «Кроль»; продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать ловкость.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

7. Взявшись руками за поручень, вытянуться на воде, сделать выдох в воду, повернуть голову в сторону – вдох (8-10 р).
8. Игра «Плавучие стрелы» (2-3 м).
9. Игра «Морские звёзды» на спине (2-3 р).
10. Плавание способом «Кроль» (5-6 м) – требовать от детей правильности выполнения движений.
11. Держась руками за поручень, выполнять движения ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).
12. Выполнять движения руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).
7. Попробовать проплыть поперёк бассейна способом «Кроль» на спине.
8. Свободное плавание и игры.

Занятие 32

Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша; упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног.

Оборудование: разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

3. Вход в воду прыжком с бортика.
4. Работая руками в стиле «Кроль» проплыть поперёк бассейна от борта к борту 4 раза.
3. Работая руками в стиле «Кроль» на спине проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза.
7. Работая ногами в стиле «Кроль», руки вытянув над головой, проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза.
8. То же, в стиле «Кроль» на спине.
9. «Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна (по 2-3 р).
7. «Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м).
8. Свободное плавание и игры по желанию детей.

Каждое занятие включает элементы лечебного плавания: упражнения на дыхание, скольжение, лежание.

