Автономная некоммерческая организация дошкольного
Образования «Планета детства «Лада»
Детский сад № 201 «Волшебница»
г. о. Тольятти

ПРИНЯТА:
На Педагогическом Совете д/с
От «31» июля 2024 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий д/с _____Д.И. Чичаева
Распоряжение
от «28» августа 2024 года № 115

Заведующий
д/с 201
Д.И.Чичаева

РАБОЧАЯ ПРОГРАМММА
инструктора по физической культуре (бассейн)
для детей дошкольного возраста 3-7 лет
Срок реализации программы: 2024-2025 уч. год

Составитель:
инструктора по физической культуре
Л.А. Багина

Тольятти 2024 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел …… 3
1.1. Пояснительная записка…… 3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы…… 5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы…… 5
1.1.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей…… 6
1.1.4. Характеристика особенностей развития детей с НОДА…… 8
1.2. Планируемые результаты освоения Программы…… 13
1.2.1. Система мониторинга достижения планируемых результатов…… 19
1.2.2. Промежуточные результаты…… 19
2. Содержательный раздел…… 22
2.1. Описание образовательной деятельности …… 22
2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие»…… 22
2.1.2. Методы обучения по реализации основных задач Программы…… 29
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов…… 30
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик…… 34
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы…… 36
2.5. Особенности взаимодействия пед. коллектива с семьями воспитанников…… 37
3. Организационный раздел…… 39
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы…… 39
3.2. Обеспечение методическими материалами…… 40
3.3. Распорядок и/или режим дня…… 40
3.3.1. Описание ежедневной организации жизни…… 40
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий…… 44
3.4.1. Примерное годовое тематическое планирование…… 45
3.4.2. Праздничный календарь и спортивный календарь…… 63
3.5. Особенности организации РППС…… 65
3.6. Используемые программы…… 65
Приложение 1. Протокол обследования навыков плавания…… 66
Приложение 2. Перспективный план индивидуальной работы…… 67
Приложение 3. Перспективные планы НОДА по обучению детей плаванию…… 68

1.Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физическому развитию (обучение плаванию) детей 3-7 лет разработана на основе Основной образовательной программы дошкольного образования (далее ООП ДО) детского сада № 201 «Волшебница», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155, с изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.; далее – ФГОС ДО) и Федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.12.2022 № 71847 (далее – Федеральная программа).

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие, сохранение и укрепление здоровья детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы:

- «Программа обучения детей плаванию в детском саду» Е.К. Воронова/ С.-Пб «Детство-пресс», 2003.

Это одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

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 детском саду проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

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.

Цель программы: обучение плаванию, закаливанию и укрепление детского организма.

Задачи:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;

– совершенствование ОДА, формирование правильной осанки.

Образовательные:

– расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;

– ознакомить детей с различными способами плавания;

– развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции);

– формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом плавания.

Воспитательные:

– воспитывать интерес к активной деятельности в воде;

– воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

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

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

– Конституция РФ, ст.43,72;
– Конвенция о правах ребенка(1989г.);
– Федеральногозаконаот29декабря2012г.N273-ФЗ"ОбобразованиивРоссийскойФедерации";
– Приказ Минобразования и науки РФ от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении ФГОСДО»;
– Комментарии Минобрнауки России к ФГОС ДО от 28.02.2014г. №08-249;
– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 25.11.2022г. № 1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП ДО)»;
– Концепция дошкольного воспитания;
– Постановление Главного государственного санитарного врача РФот28.09.2020№28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
– Постановление Главного государственного санитарного врача РФот28.01.2021N2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"»;
– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил 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)"»;
– Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
– ОП ДО и АОП ДО детского сада

1.1.1. Цели и задачи реализации программы.

Цель и задачи деятельности детского сада по реализации программы по плаванию определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

1. Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
2. Способствовать оздоровлению детского организма;
3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

1.1.2. 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.

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.

1.1.3. Характеристика особенностей развития детей.

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 лет)

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.

Весоростовые 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 сформирована 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 – 4летнего. 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 функциях, 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 не завершено (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.

1.1.4. Характеристика особенностей развития детей с НОДА. Особенности развития детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Содержание программы осуществляется с учетом специфики образовательной работы с детьми, имеющими ОВЗ, учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Сохранение при определенных условиях правильной, хорошо сбалансированной позы человека достигается за счет ее постоянной коррекции точно дозированными напряжениями многочисленных мышц тела. Поэтому успеха в формировании правильной осанки достигают, прежде всего, путем укрепления мышечной системы, ее разносторонней физической тренировкой.

Нормальной считается осанка, если ребенок может принять правильную активную осанку и удержать ее дольше 1 минуты. При вялой осанке ребенок может принять правильную осанку, но не удерживает ее дольше 1 минуты.

Правильная осанка характеризуется:

- Прямым положением головы и позвоночника;
- Расположением остистых отростков по вертикальной линии;
- Горизонтальным уровнем надплечий и углов лопаток;
- Правильными физиологическими изгибами;
- Равными треугольниками талии;
- Горизонтальным уровнем гребней подвздошных костей;
- Симметричным положением ягодичных складок;
- Одинаковой длиной нижних конечностей и правильным положением стоп.

Правильная осанка дошкольников имеет свои особенности:

- Голова немного наклонена вперед;
- Плечевой пояс несколько смещен кзади;
- Линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см;
- Изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик (угол изменяется в пределах 35-55 градусов).

К числу важнейших причин нарушения осанки следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сопутствующая неврологическая патология, нарушение зрения, слуха, патология дыхания, слабость связочного аппарата, контрактуры крупных суставов, а также патология двигательного стереотипа.

Внешний вид таких детей:

- Сутулость;
- Поясничный гиперлордоз;
- Приподнятые выдвинутые вперед плечи;
- Несколько согнутые вперед ноги;
- Отмечается укорочение седалищно-коленных мышц, приводящих бедро, грудных мышц;
- Вялость ягодичных, межлопаточных мышц;
- Голова несколько запрокинута назад;
- Отмечается ограничение движений в плечевых, тазобедренных суставах, «утиная походка».

Нарушения осанки приводят к снижению подвижности грудной клетки и диафрагмы, изменяют рессорную функцию позвоночника, что в свою очередь отражается на деятельности нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

У таких детей *нарушен стереотип дыхания:* преобладает грудной тип дыхания - на вдохе поднимается грудная клетка, напрягаются мышцы шеи, отмечается асимметрия правой и левой половины грудной клетки (в норме – брюшной тип дыхания).

Нарушения осанки относят к предпатологическим состояниям, которые при своевременно начатых реабилитационных мероприятиях проходят бесследно.

Различают нарушения осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Наиболее типичны следующие пороки осанки:

- *Плоская спина* - все изгибы позвоночника сглажены, наклон таза уменьшен.
- *Плоско - вальгусная спина* - грудной кифоз уменьшен, поясничный лордоз увеличен или в норме, угол наклона таза увеличен.
- *Сутулая спина* - грудной кифоз увеличен, поясничный лордоз сглажен, плечи сведены вперед, лопатки выступают.
- *Кругло-вогнутая спина* - увеличены все изгибы позвоночника, большой угол наклона таза, плечи наклонены вперед, живот выступает.
- *Сколиотическая осанка* - функциональное нестойкое отклонение позвоночника во фронтальной плоскости, смещение остистых отростков в сторону от вертикальной оси.

Сколиоз – это боковое искривление позвоночника с обязательной торсией позвонков, характерной особенностью которого является прогрессирование с возрастом и ростом ребенка. В отличие от нарушения осанки, истинный сколиоз даже в начальной стадии развития, характеризуется деформацией позвоночника, которая сохраняется независимо от нагрузки и положения больного.

Различают следующие формы сколиоза:

- *Диспластические* - все врожденные сколиозы с недоразвитием костной системы, протекающие на фоне аномалий (синостозы ребер, сращение остистых отростков и др.) и дисплазий (сакрализация, люмбализация, спондилолистез и др.).
- *Приобретенные* - функциональные сколиозы, в т.ч. неврогенные (при полиомиелите, сирингомиелии, спастических параличах) в т.ч. статические (вследствие укорочения конечности, косого расположения таза)

- *Идиопатические* – самая большая группа сколиозов, возникающих на фоне отсутствия видимых причин, не выявлены причины и рентгенологически.

Плоскостопие относится к числу патологий, приводящих к значительным нарушениям в работе опорно-двигательного аппарата и организма в целом, негативно влияет на общее самочувствие ребенка, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение. При движении удары стоп о поверхность земли передаются вверх почти без изменений и, достигая головного мозга, приводят к его микротравмам. Дети, страдающие плоскостопием, могут жаловаться на головные боли; они часто нервозны, рассеяны, быстро утомляются.

По происхождению выделяют: врожденное плоскостопие, травматическое, паралитическое, рахитическое и статическое (82,1 %). Причины статического плоскостопия: увеличение массы тела; длительное нахождение в положении стоя; не тренированность мышц; ослабление связочного аппарата; гипермобильность в суставах стопы (подвижность).

Слабые мышцы голени и стопы находятся в состоянии растяжения: их тонус сначала повышается, а затем снижается в результате переутомления мышц (это обратимый процесс). В дальнейшем вся нагрузка по удержанию свода ложится на связки, затем и связки растягиваются, что приводит к деформации перегруженных костей свода (это необратимый процесс).

Плоскостопие может быть поперечным и продольным, часто сочетается с вальгусным положением пятки или с приведением передних отделов стоп, с отклонением первого пальца кнаружи, с молоткообразными пальцами стоп.

Основными проявлениями двигательных нарушений у детей с НОДА (по Е.М. Мастюковой) могут быть:

- Гипо- или гипердинамия;
- Мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- Нарушение общей моторики, особенно ацикличных движений (прыжки, метание);
- Ассиметричность в работе тела, рук, ног;
- Нарушение тонкой моторики;
- Общая скованность и замедленность выполнения движений;
- Несформированность функции равновесия;
- Дискоординация движений;
- Ходьба на широко расставленных ногах;
- Недостаточное развитие чувства ритма;
- Нарушение ориентировки в пространстве;
- Замедленность процесса освоения новых движений;
- Заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, скорости, ловкости.

У детей с нарушением ОДА отмечаются *общая физическая ослабленность*, недостаточная сформированность двигательных навыков и физических качеств, низкая моторная обучаемость. Дети с нарушенной организацией моторики отличаются неуклюжестью, неумением расслабляться, самостоятельно спускаться и подниматься по лестнице, с трудом обучаются гимнастическим упражнениям.

У детей с нарушением ОДА, отмечаются апатичное отношение к ограниченности своих двигательных возможностей, отсутствие инициативы в овладении движением, активного стремления к общению с окружающими.

Наблюдаются различные хронические заболевания, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям, особенно к заболеваниям верхних дыхательных путей. Это может быть связано как с низкой двигательной активностью детей, так и с поражением центральной нервной системы, вегетативной нервной системы (при ДЦП). Дети с трудом адаптируются к изменяющимся условиям внешней среды, к температурным и атмосферным изменениям.

Наряду с физическим утомлением у детей возникает и психическое утомление. Утомляемость чаще выражается в снижении активности ребенка, ослаблении внимания, повышении возбудимости или вялости, нарушении сна, аппетита, снижении интереса к занятиям, в негативном отношении к детскому саду. Если на такого ребенка вовремя не обратить внимания, утомление перейдет в переутомление, или в хроническое утомление, на фоне которого снижаются защитные функции организма и повышается риск заболевания.

Особенности развития эмоциональной сферы детей с нарушениями ОДА:

- Эмоциональные нарушения (повышенная возбудимость, колебания настроения, страхи, которые могут привести к жизненной дезадаптации, слабая воля, неумение преодолевать препятствия, недостаточная мотивация для их преодоления, неуверенность, нерешительность, замкнутость или агрессивность, импульсивность поведения, расторможенность с проявлениями неусидчивости);
- Зависимость эмоционально напряжения от мышечного напряжения: от напряжения мышц в центральную нервную систему постоянно идут мощные нервные импульсы, которые держат в возбужденном состоянии отдельные участки мозга. И наоборот, чем больше расслаблены мышцы, тем глубже состояние общего покоя, тепла, эмоциональной раскованности. Мышечное напряжение закономерно приводит к внутреннему дискомфорту, что может выражаться в неадекватном поведении;
- Общая ослабленность центральной нервной системы (невропатия, минимальная мозговая дисфункция (ММД) в форме астенизации, повышенная утомляемости, пассивности, снижении общей выносливости, работоспособности). У детей с ослабленной нервной системой работоспособность нервных клеток снижена, периоды активного бодрствования короче по сравнению со здоровыми детьми. Нарушение сна у таких детей проявляется в трудности засыпания, поверхностном, неглубоком сне, легком пробуждении под влиянием незначительных внешних факторов.

Особенностью детей с нарушением ОДА является недостаточность пространственного анализа и синтеза, что проявляется при овладении конструированием, навыками самообслуживания. Такие дети затрудняются дифференциации левой и правой стороны, в сложении целого из частей.

У большинства детей *двигательные расстройства сочетаются с речевыми нарушениями*, которые проявляются в ограниченности словарного запаса, резком расхождении активного и пассивного словаря, неточном употреблении слов, многочисленных вербальных парафазиях, несформированности семантических полей, трудностях актуализации словаря.

В результате органической недостаточности ЦНС наблюдается ограниченное речевое общение, проблемы в развитии вербального интеллекта, а зачастую, и в психическом развитии ребенка, что существенно затрудняет общение, сотрудничество ребенка со взрослым, отрицательно влияет на формирование познавательной деятельности, задерживает развитие как устной, так и в дальнейшем письменной речи, служит препятствием при овладении школьной программой.

У детей с нарушением ОДА отмечаются такие особенности социально-эмоционального развития, как апатичное отношение к ограниченности своих двигательных возможностей, отсутствие инициативы в овладении движением, активного стремления к общению с окружающими. Нередко дети затрудняются без помощи взрослого одеться, раздеться, застегнуть пуговицу, молнию. Навыки самообслуживания у них, чаще всего, недостаточно сформированы, предметно-практическая деятельность ограничена.

Дети с нарушением ОДА не могут полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки, походы и т.д. Это, в свою очередь, отрицательно сказывается на общефизическом развитии дошкольников, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку.

Комплектование д/с №201 «Волшебница»
на 2024-2025 учебный год

Таблица 2

Возраст детей	Направленность группы	Количество групп	Количество детей
3 - 4 года	Компенсирующая для детей с НОДА	1	12
4 - 5 лет	Компенсирующая для детей с НОДА	1	15
5 - 6 лет	Компенсирующая для детей с НОДА	2	28
6 - 7 лет	Компенсирующая для детей с НОДА	1	11
ИТОГО		5	**66**

Парциальные образовательные программы, соответствующие потребностям и интересам детей:

Направление развития	**Наименование парциальной или авторской программы**	**Авторы**	**Выходные данные**	**Рецензенты**	**Краткая характеристика программы**
«Физическое воспитание»	«Программа обучения плавания в детском саду»	Е.К.Воронова	СПб.: «Детство-пресс»,2003. -80с.	А.М.Фёдоров, к.п.н. Ю.А.Цунский, тренер-преподаватель высшей категории	Программа составлена кандидатом педагогических наук, мастером спорта СССР Вороновой Е.К. с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников. По каждой возрастной группе (младшей, средней, старшей) рассмотрены особенности двигательных навыков у детей, дана характеристика специфики обучения плаванию. **Цель программы:** обучение плаванию, закаливанию и укрепление детского организма. **Задачи:** • формирование навыков плавания; • формирование бережного отношения к своему здоровью; • формирование навыков личной гигиены; умение владеть своим телом в непривычной среде.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Обязательная часть.
4 года

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	**Физическое развитие** **У** ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.
2. Любознательный, активный	**Физическое развитие** Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.
3.Эмоционально отзывчивый	**Физическое развитие** Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	**Физическое развитие** Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	**Физическое развитие** Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	**Физическое развитие** Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	**Физическое развитие** Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	**Физическое развитие** Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	**Физическое развитие** Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

5лет

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	**Физическое развитие** Физические возможности детей возросли**:** движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста. Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков — пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.
2. Любознательный, активный	**Физическое развитие** Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым.
3. Эмоционально отзывчивый	**Физическое развитие** Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ.

4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	**Физическое развитие** Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	**Физическое развитие** Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	**Физическое развитие** Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	**Физическое развитие** Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	**Физическое развитие** Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	**Физическое развитие** Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

6 лет

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	**Физическое развитие** Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявлению индивидуальности. Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и

	о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.
2. Любознательный, активный	**Физическое развитие** Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.
3. Эмоционально отзывчивый	**Физическое развитие** Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	**Физическое развитие** Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	**Физическое развитие** Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	**Физическое развитие** Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	**Физическое развитие** Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым.

7 лет

Интегративные качества	Итоговые результаты
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	**Физическое развитие** У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
2.Любознательный, активный	**Физическое развитие** Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений.
3. Эмоционально отзывчивый	**Физическое развитие** Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и сорадуется спортивным поражениям и победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	**Физическое развитие** Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	**Физическое развитие** Демонстрирует освоенную культуру движений.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	**Физическое развитие** Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах.
7. Имеющий первичные	**Физическое развитие**

представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	**Физическое развитие** Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	**Физическое развитие** Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

Конечным **результатом освоения Программы** является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками, потребность в здоровом образе жизни. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, самостоятельность в выполнении доступных возрасту гигиенических процедур, элементарные правила здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения вариативной части Программы
«Программа обучения детей плаванию в детском саду» Е.К. Воронова

Результаты освоения программы детьми 3-4 года	Результаты освоения программы детьми 4-5 лет	Результаты освоения программы детьми 5-6 лет	Результаты освоения программы детьми 6-7 лет
– Входит в воду без боязни, погружается в воду самостоятельно и плескается в ней; – Умеет погружаться в воду, передвигаться и ориентироваться под водой (открывать глаза под водой); – Умеет выдыхать в воду.	– Передвигается в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине; – Лежит в воде на груди и спине; – Скользить в воде на груди и спине; – Умеет сочетать движения руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом; – Производит в воде координационные движения ногами (по типу «кроля»).	– Знает об оздоровительном и прикладном значении плавания; – Производит в воде координационные движения, умеет двигать руками в плавании на груди и спине; – Умеет сочетать движения руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом; – Достает игрушки со дна при нырянии на дальность; – Выполняет повороты при плавании на груди.	– Плавает на расстояние до 12 метров; – Знает правила безопасности на воде; – Знает, как помочь уставшему на воде товарищу; – Знает о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС; – Умеет дышать с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания; – Умеет плавать на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них;

1.2.1. Система мониторинга достижения планируемых результатов.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.

Возрастная группа	Задача
II младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, 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	Тоже, 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.

1.2.2. Промежуточные результаты

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 проплывать 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.

2. Содержательный раздел.

2.1. Описание образовательной деятельности

2.1.1.ОО «Физическое развитие»

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- Становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- Развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- Приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- Коррекция недостатков общей и тонкой моторики;
- Формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, направленные на коррекцию недостатков двигательной сферы, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям заниматься разными видами двигательной активности с учетом возможностей детей и рекомендации врача.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми младшего дошкольного возраста

Задачи образовательной области «Физическое развитие» на первой ступени обучения детей с НОДА решаются в разнообразных формах работы, которые отражают тесную взаимосвязь между психолого-педагогическим и медицинским аспектами коррекционно-

воспитательной деятельности (занятие физкультурой, лечебной физкультурой, утренняя зарядка, бодрящая зарядка после дневного сна, подвижные игры, физкультурные упражнения, динамические паузы, прогулки, спортивные развлечения, лечебная физкультура, массаж и закаливание, а также воспитание культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни).

Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» на первой ступени обучения по следующим разделам:1) физическая культура; 2) представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области «Физическое развитие» проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласовывая её содержание с медицинскими работниками. Желательно, чтобы инструктор имел образование или переподготовку по направлению «Адаптивная физическая культура». Активными участниками образовательного процесса в области «Физическое развитие» должны стать родители детей, все остальные специалисты, работающие с детьми.

В работе по физическому развитию детей с НОДА помимо образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, решаются развивающие, коррекционные и оздоровительные задачи, направленные на воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

Задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются: в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников; в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий лечебной физкультурой, массажа, закаливающих процедур); в совместной деятельности детей со взрослыми по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания; на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений и т. д.);в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие; в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика; в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением; в ходе непосредственно образовательной деятельности, направленной на правильное восприятие и воспроизведение выразительных движений для понимания смысла ситуаций, характеров персонажей, их эмоциональных состояний и др.; в индивидуальной коррекционной, в том числе логопедической, работе с детьми с НОДА.

На первой ступени обучения детей с НОДА задачи и содержание образовательной области «Физическое развитие» тесно связаны с задачами и содержанием образовательных областей «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

В логике построения «Программы» уже на первой ступени образовательная область «Физическое развитие» должна стать основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми среднего дошкольного возраста

Задачи образовательной области «Физическое развитие» с детьми с НОДА среднего дошкольного возраста также решаются в разнообразных формах работы, которые отражают тесную взаимосвязь между психолого-педагогическим и медицинским аспектами коррекционно-воспитательной деятельности (см. описание деятельности в младшем дошкольном возрасте).

Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» на второй ступени обучения по следующим разделам: 1) физическая культура; 2) представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области проводят воспитатели, инструктор по физической культуре,

согласовывая ее содержание с медицинскими работниками, с инструктором по адаптивной физической культуре. Активными участниками образовательного процесса должны стать родители, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

Реализация содержания образовательной области предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач, воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре (см. задачи образовательной области «Физическое развитие» на первой ступени).

Задачи и содержание образовательной области «Физическое развитие» на второй ступени обучения детей с НОДА также тесно связаны с задачами и содержанием образовательных областей «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

В этот период реализация задач образовательной области «Физическое развитие» должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей с нарушением речи.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста

В ходе физического воспитания детей с НОДА старшего дошкольного возраста большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления к двигательной активности, 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. Очень важно при подборе упражнений учитывать характер двигательных патологий и опираться на рекомендации врача, которые должны включать не только показания к тем или иным видам упражнений, но и противопоказания, а также рекомендации о характере двигательных нагрузок.

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, координации 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 ритмикой, подвижными играми.

Основной формой коррекционно-развивающей работы по физическому развитию дошкольников с НОДА остаются специально организованные занятия, утренняя гимнастика. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик, 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 двигательной активности, 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 НОДА вводятся различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей. Дети под руководством взрослых осваивают элементы аутотренинга.

Содержание образовательной области «Физическое развитие», направленное на становление представлений детей о ценностях здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, на третьей ступени обучения реализуется в разных формах организации работы, прежде всего, в ходе осуществления режимных моментов, самостоятельной деятельности детей при незначительной помощи взрослых.

Представления, умения и навыки детей на этой ступени обучения у детей с НОДА, как и на предыдущих, формируются последовательно-параллельно, расширяясь и уточняясь. Формы и методы работы, многократно повторяясь, предполагают использование различного реального и игрового оборудования, адаптированного к двигательным возможностям детей.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. На этой ступени обучения важно вовлекать детей с НОДА в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал и т.п., связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагоги разнообразят условия для формирования у детей правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду. Детей стимулируют к самостоятельному выражению своих витальных потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей с НОДА о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте дети уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы дети усвоили речевые образцы того, как надо звать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

Как и на предыдущих ступенях обучения, к работе с детьми следует привлекать семьи детей, акцентируя внимание родителей на активном стимулировании проявления желаний и потребностей детей. Решение задач экологического воспитания детей становится интегрирующей основой целостного развития детей.

Цели и задачи: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

– Воспитание культурно-гигиенических навыков;
– Формирование первоначальных навыков о здоровом образе жизни.

Задачи данной области		Название программы, методического пособия.	Дидактическое обеспечение.
3-4 года	1.Адаптировать детей к водному пространству: -познакомить с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.); -учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве; -учить задерживать дыхание на вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью взрослого и подручных средств. 2.Приобщать детей к плаванию: -учить скользить с надувным кругом; -формировать попеременное движение ног (способом кроль). 3.Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость). 1.Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. 2.Укреплять мышцы тела, нижних конечностей. 3.Формировать «дыхательное удовольствие». 4.Формировать гигиенические навыки: -самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности; -мыться под душем; -насухо вытираться при помощи взрослого; 5.Учить правилам поведения в воде: -спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно; -не толкаться и не торопить впереди идущего; -слушать и выполнять все указания инструктора.	-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г. Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31 -Е.К. Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003 -Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г. - А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г. - «Улыбка» по гигиене ротовой полости) с 2001г - Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская	-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; - иллюстрации о спорте; -сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; -подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; -фонотека; - тематические альбомы; -дидактические игры по формированию культуры здоровья; -наборы картин по здоровому образу жизни.
4-5 лет	1.Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания; 2.Учить самостоятельному горизонтальному лежанию на	-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного	-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;

	груди и на спине; 3.Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами. 3.Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе. - Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения; - развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.; - способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах; -способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем; -укреплять мышечный корсет ребёнка; -активизировать работу вестибулярного аппарата. -формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела).	образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г. Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31 -Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003 -Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г. - А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» - Улыбка" по гигиене ротовой полости) с 2001г - Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993	- иллюстрации о спорте; -сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; -подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; -фонотека; - тематические альбомы; -схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию; -картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида; -иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием; -игры по теме «Познай себя»; -дидактические игры по формированию культуры здоровья; -наборы картин по здоровому образу жизни.
5-6 лет	1.Продолжать учить скользить на груди, спине без и с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства); 2.Учить выполнять многократные выдохи в воду. 3.Учить согласовывать движения ног с дыханием. 4.Воспитывать чувство коллективизма. - Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения,	-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г. Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными,	-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; - иллюстрации о спорте; -сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; -подборка художественных произведений, побуждающих

	сведениями о некоторых травмирующих ситуациями, о важности органов чувств, о некоторых приемах первой помощи, о правилах поведения в обществе в случаях заболевания, о некоторых правилах ухода за больными и т.д. -формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур - способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек; - развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания; - развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения; -обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.	ловкими, жизнерадостными. стр. 31 -Е.К. Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003 -Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г. - А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» - Улыбка" по гигиене ротовой полости) с 2001г - Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993	детей к занятиям спортом, физической культурой; -фонотека; - тематические альбомы; -схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию; -дидактические игры по формированию культуры здоровья; -наборы картин по здоровому образу жизни; - тематические альбомы -картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида; -иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, - игры по теме «Познай себя».
6-7 лет	1.Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине. 2.Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания пли плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук. 3.Воспитывать целеустремлённость и настойчивость. -Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию; -совершенствовать опорно–двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма; -воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей; -обучать приёмам самопомощи и помощи тонущего;	-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г. Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31 -Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003 -Т.М.Осокина "Как научить	-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; - иллюстрации о спорте; -сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; -подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; -фонотека; - тематические альбомы; -схемы выполнения различных видов движений по плаванию.

	-обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье. -воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре. -обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.	детей плавать" Москва; Просвещение 1985г. - А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» - Улыбка" по гигиене ротовой полости) с 2001г - Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993	-дидактические игры по формированию культуры здоровья; -наборы картин по здоровому образу жизни; -картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида. -иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием -игры по теме «Познай себя».

Для каждой возрастной группы разработаны перспективные планы. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

2.1.2. Методы обучения по реализации основных задач Программы

Наглядные методы: наглядно-зрительные приемы, наглядно-слуховые приемы, тактильно-мышечные приемы создают четкое представление об изучаемой теме. Они реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор-сверстник, в совершенстве владеющий движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

Словесные методы: объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ. Словесные методы доходчивые, доступные, понятные, используются сравнения с движениями и действиями, известными ребенку.

Практические методы: упражнения, изучение движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный. Упражнения предусматривают многократное выполнение движений, контролируется дозировка, темп, предусмотрен интервал для отдыха, учитывается сложность упражнения. Изучение движения в целом (имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, если занимающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду. Изучение движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации. Соревновательный и контрольный метод.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Вид детской деятельности	*Формы организации*	*Способы, методы, технологии*	*Средства*
Двигательная (НОД по плаванию)	- Подвижные игры в воде с правилами - Учебно-тренировочное занятие - Игровые упражнения - Соревнования - Эстафеты - Элементы спортивные игр и упражнений - Спортивные праздники, развлечения, досуги	- Словесные указания - Наглядный метод - Практический метод - Стимулирования и мотивации деятельности и поведения - Метод контроля	Инвентарь для плавания, вспомогательные средства (круги, доски). Наглядные пособия, рисунки.

Содержание вариативной части Программы
«Программа обучения детей плаванию в детском саду» Е.К. Воронова

Содержание программы II младшая группа	**Содержание программы Средняя группа**	**Содержание программы Старшая группа**	**Содержание программы Подготовительная к школе группа**
В младшей группе большинство детей только начинают знакомиться с водой, **основные задачи**: научить не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. В течение года дети учатся: - Погружать лицо и голову в воду. - Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с	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, без опорного положения. Двигательные навыки закрепляются уже на большой глубине. Повышаются требования к самостоятельности, организованности. В течение года дети учатся:	К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается **закрепление** основных навыков плавания. В течение года дети учатся: - 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	В подготовительной к школе группе дети **совершенствуют** полностью технику правильного способа плавания. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки. В течение года дети учатся: - Погружаться в воду, открывать глаза в воде. - Поднимать со дна предметы 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.	- Погружать лицо и голову в воду. - Бегать парами. - Пытаться проплывать 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».	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»	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.

Формы реализации Программы
Младший дошкольный возраст

1-я половина дня	2-я половина дня
Физическое развитие	
- Гигиенические процедуры - Закаливание в повседневной жизни (обширное умывание, воздушные ванны) - Физкультурные НОД по плаванию - Дыхательная гимнастика - Беседы по воспитанию культурно гигиенических навыков, по приобщению детей к здоровому образу жизни - Уроки здоровья - Самостоятельная двигательная деятельность - Организованная совместная деятельность по физическому развитию (плавание) (1 раза в неделю) - Индивидуальная работа по развитию движений, физических качеств	- Закаливание (воздушные процедуры, ходьба босиком по ребристым дорожкам) - Физкультурные досуги, игры и развлечения - Профилактика плоскостопия - Профилактика правильной осанки - Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни - Физкультурный досуг (1 раз в месяц) - Двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид. работы воспитателя с детьми) - Подвижные игры разной интенсивности, спортивные кружки, секции, музыкально-двигательная гимнастика - Рассматривание иллюстраций о спорте

Формы реализации Программы
Старший дошкольный возраст

1-я половина дня	2-я половина дня
Физическое развитие	
Гигиенические процедуры Закаливание в повседневной жизни (обширное умывание, воздушные ванны) Физкультурные НОД по плаванию - беседа о здоровом образе жизни, о процессах умывания, одевания, купания - проблемная ситуация по формированию умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, мочалкой, туалетом.	Закаливание (воздушные процедуры, ходьба босиком по ребристым дорожкам) Физкультурные досуги, игры и развлечения Самостоятельная двигательная активность -беседы о здоровом образе жизни -игровая задача по формированию культурно-гигиенических навыков

Двигательная деятельность
(овладение основными движениями)
формы активности ребенка.

Возраст	Формы организации	Способы, методы	Средства
3-4 года	• Физкультурные занятия по плаванию • Закаливающие процедуры во время разминки на суше • Игры на воде, развлечения	*Наглядные:* Наглядно - зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий **и т.д.** *Словесные методы*: объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ. Словесные методы доходчивые, доступные, понятные, используются сравнения с движениями и действиями, известными ребенку. *Наглядные методы:* наглядно-зрительные приемы, наглядно-слуховые приемы, тактильно-мышечные приемы создают четкое представление об изучаемой теме. Они реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор-сверстник, в совершенстве владеющий движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.	Двигательная активность, занятия физической культурой (удовлетворение потребности ребенка в движении и одновременно развивают его)
4-5 лет	• Физкультурные занятия по плаванию • Закаливающие процедуры во время разминки на суше • Игры на воде, развлечения	Информационно – рецептивный: словесный, наглядный, практический, игровой. Репродуктивный: метод организации воспроизведения способов деятельности. Соревновательный: только индивидуально	
5-6 лет **6-7 лет**	• Физкультурные занятия по плаванию • Закаливающие процедуры во время	Информационно – рецептивный: словесный, наглядный, практический, игровой. Метод **проблемного обучения** и формирования творческих потенций детей. *Практические методы*: упражнения, изучение	

	разминки на суше • Игры на воде, развлечения	движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный. Упражнения предусматривают многократное выполнение движений, контролируется дозировка, темп, предусмотрен интервал для отдыха, учитывается сложность упражнения. Изучение движения в целом (имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, если занимающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду. Изучение движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации. Соревновательный и контрольный метод	

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик

Традиционная образовательная деятельность состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений

Основная часть – дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения для профилактики осанки, играют в воде.

Заключительная часть - где необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение, т.е спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения, т.е. релаксация.

Виды образовательной деятельности:

Двигательная деятельность	
Специфические задачи	- Накопление и обогащение двигательного опыта детей; - Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; - Развитие физических качеств.
Виды образовательной деятельности	- НОД ОО «Физическое развитие» (формы организации: игровые, сюжетные, тематические, комплексные, учебно-тренирующего характера).

	- Физкультурные минутки и динамические паузы. - Гимнастика. - Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования и т.д. - Эстафеты - Занятия с элементами спортивной тренировки - **Контрольно-оценочные,** направленные на выявление уровня зоны актуального и ближайшего развития дошкольников - **Сюжетные**- позволяющие создать у детей положительно – эмоциональный настрой к выполнению плавательных навыков, в старших группах используется круговая тренировка и релаксация на воде. - **Вариативного характера**, основанные на повторение пройденного материала, но включающие усложненные варианты плавательных умений. - Как часть занятия используется работа по формированию представлений у детей о ЗОЖ. ***Досуги и праздники на воде:** - **Досуг на воде,** проводится один раз в два месяца в каждой возрастной группе и строится на хорошо освоивших детьми упражнениях (других посмотреть и себя показать) - **Праздники на воде** проводятся два раза в год в каждой возрастной группе совместно с родителями, что способствует активному приобщению каждого ребенка и родителя к плаванию.

Пути интеграции

По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам (формам) организации и оптимизации образовательного процесса
Виды интеграции ОО «Физическое развитие»	
«Познавательное развитие» - формирование познавательной мотивации, становление сознания; формирование первичных представлений о себе, других людях; *«Социально-коммуникативное развитие»* - формирование основ безопасного поведения, усвоение норм и ценностей, связанных со здоровьем, развитие у детей саморегуляции собственных действий, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; *«Речевое развитие»* - развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека; *«Художественно-эстетическое развитие»* - развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.	*«Художественно-эстетическое развитие»* - использование изобразительных и музыкальных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области; развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения указанной области; *«Речевое развитие*- использование произведений художественной литературы для обогащения и закрепления содержания области; *«Социально-коммуникативное развитие»* - накопление опыта здоровьесберегающего поведения, освоение культуры здорового труда.

Виды культурных практик

Культурная практика	Интегрированные виды деятельности	Содержание	Периодичность использования	Возраст
Игротека (совместные игры воспитателя и детей - сюжетно-ролевая, режиссерская, игра-драматизация, строительно-конструктивная игра)	• Игровая • Коммуникативная • Восприятие художественной литературы и фольклора • Познавательно-исследовательская • Двигательная	Практика направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры (Игры, способствующие развитию навыков плавания)	Ежедневно	Все
Выставка	• Изобразительная; • Коммуникативная; • Игровая	Форма организации работы с детьми, в процессе которой происходит подготовка и публичная демонстрация детьми каких-либо продуктов (индивидуальных или совместных) их деятельности по определенной теме (рисунки, поделки) (изготовление рисунков в форме домашнего задания по теме «Я умею плавать»)	1 раз в год	Все
Музыкально-театральная и литературная гостиная	• Коммуникативная • Игровая • Музыкальная • Изобразительная • Восприятие художественной литературы и фольклора • Двигательная	Форма организации художественно-творческой деятельности детей, предполагающая организацию восприятия музыкальных и литературных произведений, творческую деятельность детей и свободное общение воспитателя и детей на литературном или музыкальном материале. Организация, подготовка и проведение праздников на воде (физинструктор, воспитатель, музыкальный руководитель, дети)	По плану	Все

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Физическое развитие	- Создание условий для использования технологии сохранения и стимулирования здоровья. - Обучения здоровому образу жизни - Использование современных методов и приемов физического развития - Организация детей в овладение подвижными играми с правилами - Создание условий для становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

	- Создание условий для овладения элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.); - Создание ППС для физического развития детей.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Виды взаимодействия	Содержание взаимодействия	Формы взаимодействия
Педагогический мониторинг	- Изучение своеобразия семей, особенностей семейного воспитания. - Анализ педагогических проблем, которые возникают в разных семьях. - Изучение взаимоотношений с ребенком.	- Анкетирование - Беседы с родителями
Педагогическая поддержка	- Организация условий для благополучной адаптации ребенка в детском саду. - Эмоциональное сближение всех участников педагогического процесса, общение в неформальной обстановке, развитие интереса родителей к деятельности детского сада.	- Совместные формы взаимодействия педагогов и родителей с ребенком в период адаптации к детскому саду. - Индивидуальное консультирование с педагогом-психологом, специалистами детского сада (тематическое или по запросу).
Педагогическое образование родителей	- Развитие активной, компетентной позиции родителя. - Решение вопросов укрепления здоровья детей в период адаптации ребенка к детскому саду, а также изучение особенностей возраста.	- Информационные стенды в группах (родительские уголки) и холлах детского сада. - Информационные листы, памятки. - Групповое консультирование (тематическое).
Совместная деятельность педагогов и родителей	- Развитие интереса родителей к проявлениям своего ребенка. - Стимулирование у родителей потребности познать свои возможности как родителей. - Вовлечение в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.	- Семейные праздники. - Участие в конкурсах. - День открытых дверей.

Работа с родителями инструктора по плаванию:

- ***Групповые родительские собрания*** на тему «Занятия в бассейне» (задачи по обучению детей плаванию, сентябрь)
- ***Открытые занятия в бассейне*** по возрастам (День открытых дверей, октябрь, апрель)
- ***Индивидуальные консультации*** (рекомендации для занятий детей дома, ноябрь)
- ***Интервьюирование, опрос.*** «Все «за» и «против» о плавании» (декабрь)
- ***Индивидуальные беседы.*** Как преодолеть страх перед водой.

– ***Итоговое открытое занятие*** по возрастам (июнь)
– ***Приглашение на просмотр и участие в празднике «День Нептуна»*** (июль)
– ***Фотовыставка «Наши достижения»*** (совместно с воспитателями)
– ***Беседы, индивидуальные консультации для родителей вновь поступивших детей*** (август-сентябрь)

Перспективный план проведения консультаций с родителями.

Месяц	2 мл., средняя группа	Форма проведения
Сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Статья
Октябрь	«На занятие в бассейн!»	Открытое занятие
Ноябрь	«Организация начального обучению плаванию малышей»	Инд. консультация
Декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Памятка
Январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
Февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
Март	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
Апрель	«За здоровьем - босиком!»	Беседа о закаливании
Май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

Месяц	Старшая группа	Форма проведения
Сентябрь	«Учите детей плавать»	Открытое занятие
Октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Статья
Ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Памятка
Декабрь	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
Январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Беседа
Февраль	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
Март	«За здоровьем - босиком!»	Беседа
Апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
Май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

Месяц	Подготовительная к школе группа	Форма проведения
Сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Статья

Октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	гр. род. собрание
Ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
Декабрь	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
Январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Памятка
Февраль	«За здоровьем - босиком!»	Беседа
Март	«Физическое воспитание в семье»	Открытое занятие
Апрель	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
Май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

3. Организационный раздел.

3.1. Описание материально-технического обеспечения программы.

Материально-техническое оснащение воспитательно-образовательного процесса

ОО	Помещения	Оборудование
Физическое развитие	**Бассейн (сауна)** **Раздевалка** **Душ** **Туалет**	- Нетрадиционное оборудование - Физкультурное оборудование - Атрибуты к подвижным играм - Информационные плакаты, рисунки - Методическая литература

1) Тренировочное и игровое оборудование:

1. Резиновые коврики, дорожки резиновые.
2. Кольца цветные, тонущие-10шт.
3. Набор тонущих игрушек-10шт.
4. Набор подводных колец со специальным центром тяжести для вертикального расположения-4шт.
5. Пластмассовые игрушки (шарики) -20шт.
6. Тонущие игрушки – черепашки, звёздочки-12шт.
7. Обруч плавающий горизонтальный-1шт.
8. Доски плавательные – 15шт.
9. Ласты детские - 3шт.
10. Нарукавники для плавания - 3шт.
11. Круги для плавания разного диаметра.

12. Резиновые мячи.
13. Термометр комнатный, водный.
14. Свисток -1шт.
15. Контейнеры для хранения игрушек.

2) Нестандартное пособие и оборудование:

1. Палки-нудлсы – 10шт.
2. Дорожка из камней для профилактики плоскостопия.
3. Мячи резиновые массажные.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

« Программа обучения плаванию в детском саду» Е.К.Воронова- С-П «Детство-Пресс» 2003-80с
« Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ» В.И.Кадинова- М «Аркти» 2012 - 168с
« Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокина- М «Просвещение»1991-150с
« Обучение плаванию в детском саду» Н.Г.Пищикова-М «Скрипторий»2003-88с

3.3. Распорядок и/или режим дня.
3.3.1. 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.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2(3)	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	10-12	От 30 до 35	От 50 до 60

В течение первой недели января ежегодно Программа реализуется в каникулярном режиме (по направлениям физического развития детей). В течение двух недель в мае проводится диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

- **Компонентами двигательного режима по плаванию являются:**

– **На основе круговой тренировки** с применением имитационных и подражательных движений с целью формирования интереса у детей к плавательным упражнениям, что способствует повешению оздоровительной эффективности физического воспитания детей.

- **Образовательная деятельность:**

– **Тренировочная** на основе циклических упражнений, которые направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей
– **Сюжетные** с использованием круговой тренировки, позволяющие создать у детей положительно-эмоциональный настрой к выполнению плавательных имитационных движений
– **Вариативного характера**, основанные на повторение пройденного материала, но включающие усложненные варианты двигательных знаний (в подвижных играх, играх-эстафетах)
– **Контрольно-оценочные,** направленные на выявление уровня зоны актуального и ближайшего развития воспитанников
– Как часть занятия используется работа по формированию представлений у детей о ЗОЖ

- **Досуги и праздники на воде:**

– **Досуги на воде** проводятся один раз в месяц в каждой возрастной группе, строятся на хорошо знакомых детям играх и упражнениях, спортивных упражнениях, с использованием физкультурного пособия (мячи, тонущие обручи, круги, плавательные доски и подушки) с музыкальным сопровождением, что активизирует двигательную активность, способствует формированию интереса к разным видам игр и упражнений на воде и под водой, творческое воображение.
– **Традиционная образовательная деятельность** состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.
  Вводная часть проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений
  Основная часть – дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения для профилактики осанки, играют в воде.
  Заключительная часть - где необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение, т.е. спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения, т.е. рел.
– **Контрольно-оценочные,** направленные на выявление уровня зоны актуального и ближайшего развития дошкольников
– **Сюжетные** - позволяющие создать у детей положительно – эмоциональный настрой к выполнению плавательных навыков, в старших группах используется круговая тренировка и релаксация на воде.
– **Вариативного характера**, основанные на повторение пройденного материала, но включающие усложненные варианты плавательных умений.
– Как часть занятия используется работа по формированию представлений у детей о ЗОЖ.
– **Праздники на воде** проводятся два раза в год в каждой возрастной группе совместно с родителями, что способствует активному приобщению каждого ребенка и родителя к плаванию.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

– Освещенные и проветриваемые помещения;
– Ежедневная смена воды;
– Текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;

– Дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
– Анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Первая младшая	+ 30… +32 0С	+26… +28 0С	0,4 -0,5
Вторая младшая	+ 30… +320С	+26… +280С	0,4-0,5
Средняя	+ 28… +290С	+24… +280С	0,7-0,8
Старшая	+ 27… +280С	+24… +280С	0,8
Подготовительная к школе группа	+ 27… +280С	+24… +280С	0,8

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:
– Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
– Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
– Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
– Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
– Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
– Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
– Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
– Научить детей пользоваться спасательными средствами.
– Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
– Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
– Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
– При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:
- Внимательно слушать задание и выполнять его;
- Входить в воду только по разрешению преподавателя;
- Спускаться по лестнице спиной к воде;
- Не стоять без движений в воде;
- Не мешать друг другу, окунаться;
- Не наталкиваться друг на друга;
- Не кричать;
- Не звать нарочно на помощь;
- Не топить друг друга;
- Не бегать в помещении бассейна;
- Проситься выйти по необходимости;
- Выходить быстро по команде инструктора.

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий по месяцам

Название праздника (события)	Рекомендуемое время проведения праздника (события)	Форма проведения	Ответственный за проведение	Форма участия ИФК
День знаний	1 сентября	- Флешмоб с участием родителей; - «Ириска идет в школу» - развлечение	Муз. Руководитель ИФК Воспитатели групп	Ведущий флешмоба Конспект сценария
Паралимпиада	24 сентября	Спортивные эстафеты	ИФК Муз. Руководитель Воспитатели групп	Судья соревнований
День открытых дверей	Октябрь	Открытые занятия по плаванию	ИФК	Ведущий

Соревнования «Юный гимнаст»	27 октября	Соревнования	ИФК	Подготовить команду д/с
«Весёлые старты»	Ноябрь-декабрь	Соревнования	ИФК	Подготовить команду д/с
Новый год	Декабрь	Праздник	Муз. Руководитель Воспитатели	Участие в утренниках
23 февраля	Февраль	Эстафеты, развлечение	ИФК	Организация
День открытых дверей	Апрель	Открытые занятия по плаванию	ИФК	Ведущий
День Победы	Май	Праздник, линейка	Муз. Руководитель Воспитатели	Помощь в проведении
День защиты детей	1 июня	Праздник	Муз. Руководитель Воспитатели ИФК	Ведущий флешмоба
Малые летние Олимпийские игры	Май-июнь	Соревнования	ИФК	Подготовить команду д/с
День рождения Автоваза	Июль	Праздник	Муз. Руководитель Воспитатели	Помощь в проведении
День Нептуна	Июль	Праздник, развлечение	Муз. Руководитель ИФК Воспитатели	Организация
День физкультурника	Август	Семейные старты-эстафеты	ИФК Муз. Руководитель	Организация

3.4.1. Примерное годовое тематическое планирование

Планирование по программе «Обучение детей плаванию в детском саду»
Вторая младшая группа

Месяц	Задачи
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к занятиям в бассейне. Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне.
Октябрь	Ознакомить со свойствами воды. Учить детей не боятся брызг, преодолеть страх перед водой.

Ноябрь	Учить передвигаться в воде по дну бассейна шагом, бегом, прыжками, помогая себе руками. Учить ходить на руках по дну бассейна.
Декабрь	Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.
Январь	Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.
Февраль	Учить движения руками брассом, кролем без выноса рук из воды. Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди и на спине. Воспитывать смелость.
Март	Совершенствовать полный вдох и выдох в воду. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, работать руками брассом кроле без выноса рук из воды. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.
Апрель	Учить скольжению в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек. Добиваться активности и самостоятельности.
Май	Проведение диагностики физического развития, познакомить детей с правилами поведения на открытых водоёмах.

Планирование по программе «Обучение детей плаванию в детском саду»

Средняя группа

Месяц	Задачи
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития, Провести инструктаж о правилах поведения и технике безопасности в плавательном бассейне.
Октябрь	Ознакомить детей со свойствами воды, приучать не боятся брызг. Учиться передвигаться в воде на различной глубине: шагом, бегом, прыжками. Учить погружаться в воду с головой, открывать глаза.
Ноябрь	Учить движениям руками кролем, брассом с головой над водой, затем на задержку дыхания и в движении. Упражнять в погружении в воду, учить доставать предметы со дна, подпрыгивать, проныривать предметы (обруч). Воспитывать смелость, организованность
Декабрь	Учить выполнять глубокий вдох через рот и продолжительный выдох через рот или нос. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды. Формировать умение принять горизонтальное положение тела в воде, подготавливать к выполнению скольжения на груди. Активизировать внимание детей.

Январь	Учить лежать на воде, скользить на груди, держась за доску и без неё. Совершенствовать передвижение и ориентировку под водой. Совершенствовать движения руками кролем, брассом с головой над водой, затем на задержку дыхания и в движении.
Февраль	Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине в сочетании с движениями ногами кролем (с подвижной опорой). Воспитывать у детей инициативу и настойчивость.
Март	Отрабатывать согласованность действий в скольжении на груди с выдохом в воду. Разучить скольжение на спине с подвижной опорой. Приучать детей действовать по сигналу.
Апрель	Закреплять полученные навыки, упражняться в скольжении на груди и на спине в сочетании с движениями на груди и на спине в сочетании с движениями ногами как при кроле, Достигать ритмичных беспрерывных движений ногами.
Май	Выявить уровень физического развития детей. Ознакомить с правилами поведения на открытых водоёмах.

Планирование по программе «Обучение детей плаванию в детском саду»

Старшая группа

Месяц	Задачи
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к здоровому образу жизни. Проверить плавательную подготовку.
Октябрь	Напомнить правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне. Упражняться в передвижении в воде. Ознакомиться (повторить) скольжение на груди, на спине с помощью подвижной опоры. Изучить (повторить) выдох в воду.
Ноябрь	Учить движения ногами как при плавании кролем в согласовании с дыханием (с опорой и без). Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы Воспитывать настойчивость и упорство в достижении результата.
Декабрь	Побуждать плавать на спине при помощи движений ногами кролем. Изучить движения рук как при кроле на груди. Способствовать развитию координации движений в воде.
Январь	Упражняться в плавании кролем на груди (при помощи плавающей опоры) с задержкой дыхания. Изучить движения рук при плавании кролем на спине.
Февраль	Упражняться в плавании кролем на спине. Учиться согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди. Учиться действовать по сигналу преподавателя.

Март	Закрепить и отрабатывать плавание кролем на груди и на спине. Изучить работу рук как при плавании брассом. Учить согласовывать движения рук брассом и дыхания (ноги работают кролем).
Апрель	Совершенствовать навыки в плавании с полной координацией движений рук, ног, дыхания. Побуждать детей плавать самостоятельно.
Май	Выявить уровень физического развития детей, определить результаты. Ознакомить с правилами поведения и техникой безопасности на открытых водоемах.

Планирование по программе «Обучение детей плаванию в детском саду»
Подготовительная к школе группа

Месяц	Задачи
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Проверить, напомнить правила поведения и технику безопасности в плавательном бассейне. Развивать интерес к занятию плаванием как видом спорта.
Октябрь	Учить смело, самостоятельно передвигаться в воде, нырять и доставать предметы со дна бассейна. Учить (повторить) скольжение на груди, на спине с плавающей опорой и без нее. Упражняться в выдохе в воду с поворотом головы. Учить (повторить) движения ног при плавании кролем на груди и на спине.
Ноябрь	Учить согласовывать движения ног и дыхание при плавании кролем на груди. Учить движения рук при плавании кролем на груди. Упражняться в плавании на спине с помощью ног.
Декабрь	Учить согласовывать движения рук при плавании кролем на груди и дыхание. Совершенствовать движения рук при плавании кролем на спине. Воспитывать организованность. Развивать ловкость.
Январь	Совершенствовать полученные навыки плавания на спине. Учить согласовывать движения ног, рук и дыхание при плавании кролем в полной координации.
Февраль	Изучить работу рук при плавании брассом. Учить согласовывать движения рук брассом и дыхание. Учить самостоятельности.
Март	Продолжать отрабатывать технику плавания кролем на груди и на спине. Учить «облегченному» брассу (ноги кроль + руки брасс + дыхание)
Апрель	Совершенствовать полученные навыки в плавании с полной координации ног, рук, дыхания.
Май	Проведение диагностики физического развития детей, определение результатов. Повторение правил поведения и техники безопасности на открытых водоемах.

Примерный годовой тематический план работы

	Организационно-педагогическая работа	Работа с детьми	Работа с воспитателями	Работа с родителями	Работа с социальными партнерами
С Е Н Т Я Б Р Ь	1. Провести **диагностику** детей по обучению плаванию. 2. Участвовать в **микропедсовете** «Результаты диагностики детей». 3. Составить **перспективный план** работы по обучению детей плаванию.	1. Проведение диагностического обследования детей по обучению плаванию.	**1. Педагогический консилиум** «Результаты диагностики в обучении плаванию». **2. Индивидуальная консультация по запросу** «Рекомендации по организации детей для занятий в бассейне». **3. Информационный лист** «Правила гигиены при посещении бассейна».	**1. Групповые родительские собрания** «Занятия в бассейне». (задачи по обучению детей плаванию).	
О К Т Я Б Р Ь	1. Подготовить **информационные листы** по результатам диагностики. 2. Провести открытые занятия **в ДОД.**	1. Развлечение «Как головастики учились плавать» (ст. гр.) 2. Развлечение «Мойдодыр» (ср. гр.) 3. Развлечение «Тренировка пловцов» (подг. гр.)	**1. Индивидуальные консультации** Осенние развлечения на воде (подготовительная работа воспитателей с детьми по тематике развлечений, разучивание слов по сцен-ю, изготовление атр.).	**1. Открытые занятия** (по возрастам). **2. Индивидуальная консультация** «Водяные человечки» (Рекомендации для занятий с детьми дома).	**Управление по ФКиС г.о. Тольятти ТОС 15 кв.** Соревнования по гимнастике: «Юный гимнаст»
Н О Я Б Р Ь	1. **Подготовить команду** детского сада к соревнованиям «Веселые старты».	1. Развлечение «Мой веселый, звонкий мяч!» (ср. гр.) 2. Развлечение «Морское путешествие» (ст. гр.) 3. Развлечение «Дельфинарий» (подг. гр.) 4. Инд-ная работа по подготовке к развлечениям.	**1. Мастер-класс** «Дыхательные упражнения – основа плавания» (игровые упражнения для укрепления и развития дыхательного аппарата, освоение техники дыхания в воде).	**1. Интервьюирование** «Все «за» и «против» о плавании»	**Управление по ФКиС г.о. Тольятти** Полуфинал соревнований (по кварталу). «Веселые старты»

Д Е К А Б Р Ь	1. **Разобрать конспект** к открытому занятию для студентов.	1. Развлечение «Водяные человечки» (ср. гр.) 2. Развлечение «Веселые старты» (ст. гр.) 3. Развлечение «Большие гонки» (подг. гр.) 4. Инд-ная работа по подготовке к развлечениям.	**1. Консультация** для м/о воспитателей. «Сезонное закаливание детей водой».	**1. Индивидуальные беседы** «Как преодолеть страх детей перед водой».	**Показ занятия студентам** Открытое занятие по плаванию с детьми старшей группы.
Я Н В А Р Ь	1. **Подготовить команду** детского сада к соревнованиям «Веселые старты».	1. Развлечение «Подводное царство» (ст. подг. гр.) 2. Развлечение «Дед Мороз пришел в бассейн» (ср. гр.) 3. Инд-ная работа по подготовке к развлечениям.	**1. Беседы** Помощь воспитателей в организации зимних развлечений.		
Ф Е В Р А Л Ь	1. Принять участие в организации **семейных соревнований.**	1. Развлечение «Моржи-малыши» (ср. гр.) 2. Развлечение «Плывем на подводной лодке» (ст. гр.) 3. Развлечение «Пловцы-подводники» (подг. гр.)	**1. Семинар-практикум** «Комплекс упражнений на суше по овладению детьми техники работы ног «кролем» и «дельфином»».	**1. Интервьюирование** «Взгляд родителей на обучение детей плаванию в детском саду».	**ТОС 15кв. Соревнование** «Мама, папа, я – дружная, спортивная семья» (помощь в проведении
М А Р Т		1. Развлечение «Веселые старты» (ср. ст. гр.) 2. Развлечение «Малые олимпийские игры» (подг. гр.) 3. Инд-ная работа по подготовке к развлечениям.	**1. Индивидуальные консультации** Весенние развлечения в бассейне (по возрастам).		

А П Р Е Л Ь	1. Принять участие **в ДОД.**	1. Развлечение «Озеро черепахи Тортиллы» (ср. гр.) 2. Развлечение «Остров сокровищ» (ст. гр.) 3. Развлечение «Мы спасатели» (подг. гр.)	**1. Беседы** Подготовка к чемпионату по плаванию детского сада «Волшебница» Помощь в организации «Дня открытых дверей» для родителей д/сада.	**1. Открытые занятия для родителей (по возрастам).**	
М А Й	1. **Подготовить и провести итоговое занятие.** 2. Принять участие в **микропедсовете** «Результаты диагностики детей за год».	1. Развлечение «Чемпионат Волшебницы» (Выпускные группы) 2. Развлечение «Водовороты» (ст. гр.) 3. Развлечение «Волшебные пузыри» (ср. гр.)	**1. Педагогический консилиум** «Результаты диагностического обследования по обучению детей плаванию за учебный год».	**1. Итоговое открытое занятие** «Чемпионат детского сада «Волшебница» по плаванию» (подгот. гр.)	
И Ю Н Ь	1. Подготовить **консультацию** «Вот и мы идем в бассейн!» 2. Принять участие в подготовке и **проведении Дня Физкультурника.**	1. Развлечение «Летние забавы» (ср. гр.) 2. Развлечение «Мы идем в аквапарк!» (ст. гр.) 3. Экскурсия в бассейн (для вновь идущих детей)	**1. Информационный лист** «Подвижные игры с водой на участке».	**1. Итоговое открытое занятие** (подг. гр. и ст. гр.) **2. Консультация для начинающих плавать:** «Вот и мы идем в бассейн!» **3. Фотовыставка** «Наши чемпионы!»	**Управление по ФКиС г.о. Тольятти** Соревнование: «День физкультурника» (участие в соревнованиях)
И Ю Л Ь	1. Принять участие в **тематической неделе** «Подводное царство» 2. Организовать и провести летний **спортивный праздник** «День Нептуна» 3. Подготовить **фотоотчет** о проведении праздника Нептуна.	1. Праздник Нептуна (все группы). 2. Кружок «Дельфин» 3. Индивидуальная работа по подготовке к празднику.	**1. Педагогический консилиум по проведению** «Дня Нептуна». **2. Индивидуальная по запросу** «Подготовка детей начинающих заниматься плаванием».	**1. Приглашение на просмотр и участие в празднике** «Праздник Нептуна!» **2. Фотоотчет о празднике Нептуна**	**ТОС 15 кв.** «Праздник Нептуна» (просмотр праздника неорганизованными детьми, участие)

А В Г У С Т	1. Принять участие в **педсовете** «Итоги летне-оздоровительной работы»	1. Развлечение «Подводное царство» (мл. гр.) 2. Развлечение «Веселые старты» (ср. гр.) 3. Развлечение «Водное поло» (ст. гр.)	**1. Анкетирование** «Ваши пожелания на новый учебный год».	**1. Беседы, индивидуальные консультации для родителей вновь поступивших детей** «Организация занятий по обучению детей плаванию».	**УСК «Олимп»** Экскурсия в городской бассейн на соревнование по плаванию. (организация экскурсии)

Перспективное планирование по плаванию для детей 4-5 лет

№	Комплексы упражнений	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	**Комплексы упражнений на суше и воде**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	1) без предметов	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																																				
	2) с предметами А) с любимой игрушкой					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																					*	*	*	*								
	Б) с мячом																	*	*	*	*																					*	*	*	*				
	В) с обручем																					*	*	*	*																					*	*	*	*
	Г) с султанчиком													*	*	*	*									*	*	*	*																				
	Д) с гимнастической палкой																									*	*	*	*					*	*	*	*												
	Е) с малым мячом в каждой руке																													*	*	*	*																
2.	**Виды передвижений по дну бассейна**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	А) держась за бортик	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*									*	*	*	*								
	Б) без опоры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*				
	В) с игрушкой в руках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*													*	*	*	*									*	*	*	*
	Г) шагом, бегом, прыжками в указанном направлении	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																								
	Д) поднимая колени					*	*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*					*	*	*	*									*	*	*	*
	Е) в упоре на коленях (четвереньках)					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*									*	*	*	*				
	Ж) «крокодильчики»													*	*	*	*													*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*

	З) «крабики»													*	*	*	*	*	*	*	*																	*	*	*	*								
	И) «осьминоги»													*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*									*	*	*	*								
	К) «лягушки»																					*	*	*	*					*	*	*	*									*	*	*	*				
	Л) «тюлени»																	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*
	Бег: А) сгибая ноги вперед и назад									*	*	*	*	*	*	*	*																					*	*	*	*								
	Б) шагами галопа правым и левым боком									*	*	*	*	*	*	*	*																					*	*	*	*								
	В) спиной вперед																	*	*	*	*																					*	*	*	*				
	Г) прямыми ногами вперед, в стороны, назад																					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*
	Д) с поворотами																																	*	*	*	*									*	*	*	*
3.	**Музыкально-ритмические упражнения**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	А) с хлопками	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	Б) с речитативом																					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	В) с игрушкой пищалкой					*	*	*	*																									*	*	*	*					*	*	*	*				
	Г) с погремушкой													*	*	*	*																																
4.	**Силовые упражнения**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	1)для мышц ног А) стоя	*	*	*	*	*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*									*	*	*	*								
	Б) сидя	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*				
	В) с опорой на руки													*	*	*	*									*	*	*	*																	*	*	*	*
	Г) лежа на животе																	*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*								
	2)для мышц рук А) стоя	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Б) сидя	*	*	*	*																																												
	В) в движении					*	*	*	*																																								
	3) для мышц туловища А) стоя	*	*	*	*						*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*
	Б) сидя					*	*	*	*																													*	*	*	*								
5.	**Подготовительные упражнения** Игровые упражнения, способствующие освоению водной среды	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	А) «крокодильчики»	*	*	*	*	*	*	*	*																													*	*	*	*								
	Б) «звездочка»	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*
	В) «поплавок»	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																													*	*	*	*				
	Г) «стрелочка»																									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*
6.	**Специальные**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

	упражнения для освоения техники плавания																																																		
	1) имитационные упражнения ногами А) сидя с опорой на руках, бортик, доску	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Б) лежа с опорой на руках, бортик, доску					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	2) дыхательные упражнения	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	3) скольжение с подвижной опорой и без нее	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	4) работа ног с опорой на доску на груди и спине					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	5) скольжение на задержке дыхания с опорой на доску					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	6) скольжение с работой ног																									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
7.	**Игровые станции**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	1) для освоения А) опускание лица в воду стоя на дне	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Б) приседание в воде с опорой (до уровня пояса, груди, подбородка)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																																						
	В) приседание в воде без опоры (до уровня пояса, груди, подбородка)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																																						
	Г) открывание глаз в воде стоя на дне	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Д) погружение с рассматриванием предметов	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	2) для тренировки дыхания А) выдох перед	*	*	*	*	*	*	*	*																																										

	собой на предмет																																																		
	Б) выдох на воду	*	*	*	*	*	*	*	*																																										
	В) выдох на границе воды и воздуха	*	*	*	*	*	*	*	*																																										
	Г) выдох в воду	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	3) для развития мышц рук А) «музыкальные инструменты»					*	*	*	*					*	*	*	*																																		
	Б) «поющие фонтаны»					*	*	*	*					*	*	*	*																																		
	В) «выжималки»	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*						
	Г) «мяч на дно»	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*						
	Д) «брызгалки»					*	*	*	*	*	*	*	*																	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Е) «водовороты»					*	*	*	*	*	*	*	*																	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	4) для развития мышц ног А) «фонтанчики»	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Б) «моторчики»	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	В) «ножницы»																									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Г) «лошадки»																									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
8.	**Аэробные волны**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	1) Бег А) обычный	*	*	*	*	*	*	*	*																																										
	Б) в парах									*	*	*	*																	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	В) высоко поднимая колени					*	*	*	*					*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	Г) с подскоками																					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	Д) в сочетании с движениями руками (в стороны, вперед, к плечам, взмахи руками вверх)																	*	*	*	*													*	*	*	*					*	*	*	*				
	2) Ходьба А) приставной шаг в стороны	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Б) не отрывая стоп от дна					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	В) в полуприседе	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	Г) на носках	*	*	*	*	*	*	*	*																																										
	Д) на пятках	*	*	*	*	*	*	*	*																																										
	Е) внешней и внутренней сторонах стопы	*	*	*	*	*	*	*	*																																										
9.	**Свободное плавание**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
10	**Подвижные игры в воде**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	1) «Угадай мелодию»	*	*	*	*																																	*	*	*	*										

	2) «Найди свой домик»					*	*	*	*																																			*	*	*	*				
	3) «Догони меня»									*	*	*	*																																			*	*	*	*
	4) «Карусель»													*	*	*	*																																		
	5) «Солнышко и дождик»																	*	*	*	*																														
	6) «Быстрая рыбка»																					*	*	*	*																										
	7) «Лягушата»																									*	*	*	*																						
	8) «Пузырь»	*	*	*	*																									*	*	*	*					*	*	*	*										
	9) «Бегом за мячом»					*	*	*	*																									*	*	*	*					*	*	*	*						
	10) «Фонтан»									*	*	*	*																																			*	*	*	*
	11) «Смелые ребята»													*	*	*	*																																		
	12) «Достань игрушку»																	*	*	*	*																														
	13) «Буксир»																					*	*	*	*									*	*	*	*														
	14) «Переправа»																									*	*	*	*																						
	15) «Кто дольше»																													*	*	*	*																		

Перспективное планирование по плаванию для детей 5-6 лет

№	Комплексы упражнений	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	**Комплексы упражнений на суше и воде**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	1) без предметов	*	*	*	*	*	*	*	*																																								
	2) с предметами А) с мячом					*	*	*	*																	*	*	*	*													*	*	*	*				
	Б) с обручем	*	*	*	*					*	*	*	*																					*	*	*	*												
	В) с гимнас тической палкой					*	*	*	*					*	*	*	*																																
	Г) с малым обручем									*	*	*	*					*	*	*	*																									*	*	*	*
	Д) надувным кругом	*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*													*	*	*	*								
	Е) палкой «нудл»					*	*	*	*									*	*	*	*									*	*	*	*																
2.	**Виды передвижений по дну бассейна**	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
3.	**Элементы синхронного плавания**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	А) индивидуальные					*	*	*	*									*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*								
	Б) в парах									*	*	*	*									*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*				
	В) в кругу	*	*	*	*									*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*									*	*	*	*
4.	**Силовые**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

	упражнения																																																			
	1) для мышц ног А) стоя	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	Б) сидя	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	В) в парах					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	1) для мышц рук А) стоя	*	*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	Б) сидя					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	В) в парах									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*																		
	1) для мышц туловища																																																
	А) стоя	*	*	*	*	*	*	*	*																																								
	Б) сидя																	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
5.	**Подготовительные упражнения** способствующие освоению водной среды	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	А) «крокодильчики»					*	*	*	*					*	*	*	*																									*	*	*	*				
	Б) «поплавок»	*	*	*	*													*	*	*	*					*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*
	В) «морская звезда»									*	*	*	*									*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*				
	Г) «стрелочка»																					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
6.	**Специальные упражнения для освоения техники плавания**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	1) имитационные движения для ног сидя и лежа с опорой	*	*	*	*	*	*	*	*									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*				
	2) имитационные движения для рук сидя и лежа					*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*
	3) дыхательные упражнения	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	4) скольжение с работой ног с подвижной опорой и без нее					*	*	*	*													*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*
7.	**Игровые станции**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	1) для освоения с водой А) «водолазы» (задержка	*	*	*	*																					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				

	дыхания, выдох в воду и на воду)																																																	
	Б) доставание предметов со дна бассейна					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	В) сборка конструктора и мозаика									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	2) для мышц рук А) «хоккей»	*	*	*	*																	*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*				
	Б) «лопатки»					*	*	*	*																																								
	В) «бокс»									*	*	*	*									*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*				
	Г) «мяч на дно»									*	*	*	*									*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*				
	Д) «выжималки»													*	*	*	*									*	*	*	*																				
	Е) «слалом»													*	*	*	*																																
	Ж) «поющие фонтаны»																	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	З) «скалолаз»																	*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	3) для развития мышц ног А) «моторчики»	*	*	*	*	*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	Б) «художники»									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	В) «ракета»													*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*																				
	Г) «сильные ноги»	*	*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	4) комплексные станции (сочетание заданий станций 1 и 2, 1 и 3)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
8.	**Аэробные волны**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	1) Бег А) взявшись за руки в шеренгу	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Б) обычный	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	В) высоко поднимая колени					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	Г) сгибая ноги назад	*	*	*	*					*	*	*	*																																				
	Д) прыжки с ноги на ногу																					*	*	*	*	*	*	*	*									*	*	*	*								
	Е) с подскоками вверх																									*	*	*	*	*	*	*	*									*	*	*	*				
	Ж) в полуприседе																													*	*	*	*	*	*	*	*									*	*	*	*
	2) Стоя в колонне (по 3-4 человека, руки на поясе впереди стоящего) **Ходьба**	*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*													*	*	*	*					*	*	*	*

	А) приставной шаг																																																		
	Б) шагом галоп	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*																					*	*	*	*				
	1) Плавание тройками, четверками А) в ластах					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*				
	Б) с досками																					*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*
9.	**Свободное плавание**	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
10	**Игровые упражнения** Подвижные игры в воде	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	1) «Водоворот»	*	*	*	*																																												
	2) «Подводное течение»					*	*	*	*																																				*	*	*	*
	3) «Кто быстрее спрячется под воду»									*	*	*	*																											*	*	*	*				
	4) «Водное поло»													*	*	*	*																					*	*	*	*								
	5) «Преодолей препятствие»																	*	*	*	*													*	*	*	*												
	6) «Веселые дельфины»																					*	*	*	*					*	*	*	*																
	7) «Талисман на корабле»																									*	*	*	*																				
	8) «Море волнуется»	*	*	*	*																																	*	*	*	*								
	9) «Невод»					*	*	*	*																																				*	*	*	*
	10) «Ловишка с обручем»									*	*	*	*																					*	*	*	*												
	11) «Водный волейбол» (на кругах)													*	*	*	*																									*	*	*	*				
	12) «Гусеница»																	*	*	*	*																											
	13) «Пароход»																					*	*	*	*					*	*	*	*																
	14) «Мельница»																									*	*	*	*																				

Перспективное планирование по плаванию для детей 6-7 лет

№	Комплексы упражнений	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	**Комплексы упражнений на суше и воде**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	1) без предметов	*	*	*	*	*	*	*	*																																								
	2) с предметами А) с мячом									*	*	*	*																									*	*	*	*								

	Б) с обручем					*	*	*	*					*	*	*	*																									*	*	*	*				
	В) с гимнастической палкой									*	*	*	*					*	*	*	*																	*	*	*	*								
	Г) с малым обручем													*	*	*	*					*	*	*	*																								
	Д) надувным кругом	*	*	*	*																					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	Е) палкой «нудл»									*	*	*	*					*	*	*	*									*	*	*	*													*	*	*	*
2.	**Виды передвижений по дну бассейна**	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
3.	**Элементы синхронного плавания**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	А) индивидуальные	*	*	*	*					*	*	*	*									*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*				
	Б) в парах													*	*	*	*									*	*	*	*																	*	*	*	*
	В) в кругу					*	*	*	*									*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*								
4.	**Силовые упражнения**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	1)для мышц ног А) стоя	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	Б) сидя	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	В) в парах					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	2)для мышц рук А) стоя	*	*	*	*	*	*	*	*																	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	Б) сидя					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	В) в парах									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	3) для мышц туловища																																																
	А) стоя	*	*	*	*	*	*	*	*																																								
	Б) сидя																									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
5.	**Подготовительные упражнения,** способствующие освоению водной среды	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	А) «крокодильчики»									*	*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*					*	*	*	*								
	Б) «поплавок»	*	*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*				
	В) «морская звезда»					*	*	*	*					*	*	*	*									*	*	*	*													*	*	*	*				
	Г) «стрелочка»									*	*	*	*					*	*	*	*									*	*	*	*	*	*	*	*									*	*	*	*
6.	**Специальные упражнения для освоения техники плавания**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	1)имитационные движения для ног сидя и лежа с																									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*

	опорой																																																		
	2)имитационные движения для рук сидя и лежа	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	3) дыхательные упражнения	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	4) скольжение с работой ног с подвижной опорой и без нее	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	5) согласование работы рук и ног в плавании кролем на спине					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*								
	6) согласование работы рук и ног, дыхания в плавании кролем на груди																	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
7.	**Игровые станции**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	1) для освоения с водой А) «водолазы» (задержка дыхания, выдох в воду и на воду)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																												
	Б) доставание предметов со дна бассейна		*		*		*		*		*		*		*		*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	В) сборка конструктора и мозаика	*		*		*		*		*		*		*		*										*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	2) для мышц рук А) «хоккей»	*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	Б) «лопатки»	*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	В) «бокс»	*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	Г) «мяч на дно»	*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	Д) «выжималки»					*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	Е) «слалом»					*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	Ж) «поющие фонтаны»					*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	З) «скалолаз»					*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
	3) для развития мышц ног А) «моторчики»	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Б) «художники»	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	В) «ракета»	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Г) «сильные ноги»	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	4) комплексные станции (сочетание заданий станций 1 и 2, 1 и 3)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

8.	**Аэробные волны**	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	1) Бег А) взявшись за руки в шеренгу	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Б) обычный	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	В) высоко поднимая колени	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Г) сгибая ноги назад									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*																								
	Д) прыжки с ноги на ногу	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	Е) с подскоками вверх																													*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Ж) в полуприседе																	*	*	*	*					*	*	*	*																								
	2)Стоя в колонне (по 3-4 человека, руки на поясе впередистоящего) **Ходьба** А) приставным шагом	*	*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
	Б) шагом галоп									*	*	*	*													*	*	*	*																								
	В) крестным шагом													*	*	*	*									*	*	*	*																								
	Г) в полуприседе																	*	*	*	*													*	*	*	*					*	*	*	*								
	2) Плавание тройками, четверками А) в ластах	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*								
	Б) без ласт					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
9.	**Свободное плавание**	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
10	**Игровые упражнения** Подвижные игры в воде	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/																														
	1) «Водоворот»	*	*																											*	*																				
	2) «Подводное течение»			*	*																											*	*																		
	3) «Кто быстрее спрячется под воду»					*	*																											*	*																
	4) «Водное поло»							*	*																											*	*														
	5) «Преодолей препятствие»									*	*																											*	*												
	6) «Веселые дельфины»											*	*																											*	*								
	7) «Талисман на корабле»													*	*																											*	*						
	8) «Море волнуется»															*	*																											*	*				
	9) «Невод»																	*	*																											*	*		
	10) «Ловишка с																			*	*																											*	*

	обручем»																																																
	11) «Водный волейбол» (на кругах)																					*	*																									
	12) «Гусеница»																							*	*																							
	13) «Пароход»																									*	*																					
	14) «Мельница»																											*	*																			

3.4.2. Праздничный календарь и спортивный календарь

План спортивных развлечений и **праздников.**

Возрастная группа	**Количество проведения**		**Продолжительность проведения**	
	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

Перспективный план развлечений и праздников для детей младших и средних групп

Месяц	**Название**
Октябрь	В гостях у Нептуна
Ноябрь	Праздник мыльных пузырей
Декабрь	Волжская сказка
Январь	Морское веселье на воде
Февраль	Мы мальчишки подрастём и в Морфлот служить пойдём
Март	Спасём Айболита
Апрель	Встреча с Неумейкой

Перспективный план развлечений и праздников для детей старших и подготовительных к школе групп

Месяц	**Название**
Октябрь	День Нептуна
Ноябрь	В гостях у черепахи Тортиллы
Декабрь	В поисках новогодней ёлочки

Январь	Праздник Нептуна
Февраль	Ратный праздник
Март	Происшествие на болоте
Апрель	Состязание индейских племён

Календарь спортивных и праздничных мероприятий

Название праздника (события)	Рекомендуемое время проведения праздника (события)	Форма проведения	Ответственный за проведение	Форма участия ИФК
День знаний	1 сентября	- Флешмоб с участием родителей; - «Ириска идет в школу» - Развлечение	Муз. руководитель ИФК Воспитатели групп	Ведущий флешмоба Конспект сценария
Паралимпиада	24 сентября	Спортивные эстафеты	ИФК Муз. Руководитель Воспитатели групп	Судья соревнований
День открытых дверей	Октябрь	Открытые занятия по плаванию	ИФК	Ведущий
Соревнования «Юный гимнаст»	27 октября	Соревнования	ИФК	Подготовить команду д/с
«Весёлые старты»	Ноябрь-декабрь	Соревнования	ИФК	Подготовить команду д/с
Новый год	Декабрь	Праздник	Муз. Руководитель Воспитатели	Участие в утренниках
23 февраля	Февраль	Эстафеты, развлечение	ИФК	Организация
День открытых дверей	Апрель	Открытые занятия по плаванию	ИФК	Ведущий
День Победы	Май	Праздник, линейка	Муз. Руководитель Воспитатели	Помощь в проведении
День защиты детей	1 июня	Праздник	Муз. Руководитель Воспитатели ИФК	Ведущий флешмоба
Малые летние Олимпийские игры	Май - июнь	Соревнования	ИФК	Подготовить команду д/с

День рождения Автоваза	Июль	Праздник	Муз. Руководитель Воспитатели	Помощь в проведении
День Нептуна	Июль	Праздник, развлечение	Муз. Руководитель ИФК Воспитатели	Организация
День физкультурника	Август	Семейные старты-эстафеты	ИФК Муз. Руководитель	Организация

3.5. Особенности организации РППС

Предметно-пространственная развивающая среда в бассейне ДОУ в соответствии с ФГОС.

Учитывая требования ФГОС ДО по созданию предметно - пространственной развивающей среды и обеспечения условий для максимальной организации образовательного пространства, помещение бассейна разграничено на зоны. К ним относятся: чаша бассейна, Раздевалка, санузел с душем.

Для создания здоровье сберегающего пространства, в целях формирования здорового образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, привития гигиенических навыков и приемов самообслуживания предусмотрены душевая и раздевальная комнаты, сауна.

Для эффективной организации совместной игровой деятельности, двигательной активности, выполнения упражнений, способствующих успешному формированию навыков плавания, плавательный бассейн обеспечен необходимым спортивно-игровым и обучающим оборудованием.

Перечень оборудования: надувные круги разных размеров; плавательные доски большие *(пенопластовые)*; обручи, гимнастические палки; ласты, соответствующие возрастным особенностям детей; нарукавники; поролоновые палки - *«нудлсы»*; мячи резиновые разных размеров, плавающие и тонущие игрушки, очки для плавания.

3.6. Используемые программы

Парциальные образовательные программы, соответствующие потребностям и интересам детей:

Направление развития	Наименование парциальной или авторской программы	Авторы	Выходные данные	Рецензенты	Краткая характеристика программы
«Физическое воспитание»	«Программа обучения плавания в детском саду»	Е.К.Воронова	СПб.: «Детство-пресс»,2003. -80с.	А.М.Фёдоров,к.п.н. Ю.А.Цунский, тренер-	Программа составлена кандидатом педагогических наук, мастером спорта СССР Вороновой Е.К. с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников. По каждой возрастной группе (младшей, средней, старшей)

				преподаватель высшей категории	рассмотрены особенности двигательных навыков у детей, дана характеристика специфики обучения плаванию. **Цель программы:** обучение плаванию, закаливанию и укрепление детского организма. **Задачи:** • Формирование навыков плавания; • Формирование бережного отношения к своему здоровью; • Формирование навыков личной гигиены; • Умение владеть своим телом в непривычной среде.

Приложение 1

Протокол обследования навыков плавания.

Вторая младшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение в воде: шагом, бегом, на руках, тд.	Не бояться брызг (поливание на себя)	Опускание лица в воду	Сбор игрушек за 30 сек. (по 2 чел. под музыку)

Средняя группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение с различным положением рук	Погружение в воду с головой, задержка дыхания	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов	Скольжение на груди с доской (поперёк)	Собирание игрушек за 30 сек.	Поливание на себя

Старшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10 с)	Выдох в воду	«Звезда», «Поплавок» в комбинации	Скольжение на груди без доски (2 - 4м)	Плавание на груди с работой ног с предметом	Скольжение на спине с доской

Подготовительная группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Передвижение с погружением, всплывание, подныривание, преодоление препятствий	«звезда», «поплавок» в комбинации	Вдох – выдох до 10 раз, многократно	Скольжение на груди и спине без предмета (4м)	Погружение в воду с задержкой дыхания (8-15с)	Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой	Свободное плавание в полной координа-ции

При оценке двигательных навыков детей вводятся следующие обозначения:

-Высокий уровень освоения Программы – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
-Средний уровень освоения Программы – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
-Низкий уровень освоения Программы – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Приложение 2

Перспективный план индивидуальной работы с детьми подготовительной к школе группы.

Навыки, требующие дополнительной работы	Упражнения
1.Скольжение на груди, спине.	1.1. Скольжение на спине с помощью педагога, вспомогательных снарядов 1.2. Использование разных отталкиваний: от дна, одной ногой от бортика, двумя ногами
2. Работа ногами, как при плавании способом «кроль».	2.1. Движение ногами в воде, опираясь на руки 2.2. Движения ногами, лёжа на груди с опорой 2.3. Движения ногами в скольжении на груди
3. Работа руками, как при плавании способом «кроль»	3.1. Движения руками на суше в сочетании с дыханием 3.2. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием

Перспективный план индивидуальной работы с детьми старшей группы.

Навыки, требующие дополнительной работы	Упражнения
1. Выдох в воду	1.1. Выдох на воду 1.2. Погружение в воду с головой.
2. Лежание на воде. Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой	2.1. Лежание на воде с поддержкой преподавателя 2.2. Погружение в воду с головой, с отрыванием ног от дна
3. Выдох в воду	

Перспективный план индивидуальной работы с детьми средней группы.

Навыки, требующие дополнительной работы	Упражнения
1. Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой	1.1. Погружение в воду с опорой 1.2. Приседания в воде 1.3. Ходьба по дну руками вперёд и назад
2. Передвижение в воде по дну бассейна разными способами.	2.1. Погружение в воду без опоры
3. Выдох в воду	3.1. Выдох на воду 3.2. Погружение в воду с головой.

Приложение 3

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НОД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ II МЛ. ГР.

2-я младшая группа (3-4 года)
Задачи:

- Сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;
- Ознакомить детей с правилами поведения на воде;
- Воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- Учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- Учить открывать глаза в воде;
- Знакомить с очками для плавания;
- Учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
- Формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);

– Учить скольжению на груди и на спине;
– Учить детей движениям руками, ногами, туловищем различным способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Месяц	Задачи
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к занятиям в бассейне. Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне.
Октябрь	Ознакомить со свойствами воды. Учить детей не боятся брызг, преодолеть страх перед водой.
Ноябрь	Учить передвигаться в воде по дну бассейна шагом, бегом, прыжками, помогая себе руками. Учить ходить на руках по дну бассейна.
Декабрь	Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.
Январь	Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.
Февраль	Учить движения руками брассом, кролем без выноса рук из воды. Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди и на спине. Воспитывать смелость.
Март	Совершенствовать полный вдох и выдох в воду. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, работать руками брассом кроле без выноса рук из воды. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.
Апрель	Учить скольжению в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек. Добиваться активности и самостоятельности.
Май	Проведение диагностики физического развития, познакомить детей с правилами поведения на открытых водоёмах.

Задачи обучения плаванию во II младшей группе.

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, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, врассыпную, 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 ладушки 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, приседать в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя

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, повращать 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.)
3. Обычная ходьба (20с.)
4. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.)
5. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание (4-5р.).
6. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4р.).
7. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть – полный выдох, выпрямиться (4р.).
8. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.).
9. 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 1

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 круге, 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 игрушками

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.

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

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, плавательные доски, лейки, пл. игрушки.

1. Ходьба по бассейну, отгребая воду поочерёдно 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, плавательные 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, плавание с 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: плавательные 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 поочерёдно 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: тонущие игрушки-рыбки, пл. игрушки, доски.

1. «Цапли» - 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 тонущие 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 тонущие игрушки для самостоятельных игр.

1. Ходьба с заложенными 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 тонущие 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» (3-4м)
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 доскам

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НОДА ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Октябрь	1. Беседа с детьми о пользе плавания 2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём	1. Беседа о свойствах воды 2. Знакомство с правилами поведения на воде 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании	1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде
Ноябрь	1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1. Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)
Декабрь	1. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Упражнять в выполнении движений парами 3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно	1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках
Январь			1. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Приучать передвигаться организованно	1. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде

Февраль	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)	1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Воспитывать уверенность в передвижении в воде	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде
Март	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде	1.Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3. Воспитывать самостоятельность	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2.Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2.Упражнять в выполнении вдоха-выдоха
Апрель	1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде	1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка	1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу

Средняя группа (4-5 лет)
Задачи:

- Расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм
- Учить названиям способов и их особенностям;
- Учить ориентироваться под водой, доставал со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- Совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- Учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- Учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воле без поддерживающих средств;
- Учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- Совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;
- Учить различным спускам в воду с бортика бассейна:

- Спадам в воду, сидя на бортике, вниз ногами;
- Прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике;
- Из положения сидя на бортике.

Месяц	Задачи
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития, Провести инструктаж о правилах поведения и технике безопасности в плавательном бассейне.
Октябрь	Ознакомить детей со свойствами воды, приучать не боятся брызг. Учиться передвигаться в воде на различной глубине: шагом, бегом, прыжками. Учить погружаться в воду с головой, открывать глаза.
Ноябрь	Учить движениям руками кролем, брассом с головой над водой, затем на задержку дыхания и в движении. Упражнять в погружении в воду, учить доставать предметы со дна, подпрыгивать, пронырывать предметы (обруч). Воспитывать смелость, организованность.
Декабрь	Учить выполнять глубокий вдох через рот и продолжительный выдох через рот или нос. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды. Формировать умение принять горизонтальное положение тела в воде, подготавливать к выполнению скольжения на груди. Активизировать внимание детей.
Январь	Учить лежать на воде, скользить на груди, держась за доску и без неё. Совершенствовать передвижение и ориентировку под водой. Совершенствовать движения руками кролем, брассом с головой над водой, затем на задержку дыхания и в движении.
Февраль	Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине в сочетании с движениями ногами кролем (с подвижной опорой). Воспитывать у детей инициативу и настойчивость.
Март	Отрабатывать согласованность действий в скольжении на груди с выдохом в воду. Разучить скольжение на спине с подвижной опорой. Приучать детей действовать по сигналу.
Апрель	Закреплять полученные навыки, упражняться в скольжении на груди и на спине в сочетании с движениями на груди и на спине в сочетании с движениями ногами как при кроле, Достигать ритмичных беспрерывных движений ногами.
Май	Выявить уровень физического развития детей. Ознакомить с правилами поведения на открытых водоёмах.

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 поочерёдно 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, крестный шаг, широкий шаг, высоко поднимая колено, 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».

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. Поочерёдно 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).

ОКТЯБРЬ

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» облегчённый вариант – стоя парами друг против друга и держась за руки, погружаться в воду до подбородка **поочерёдно** 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 вперёд (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, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать 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, вдохнуть, опустить лицо в воду – выдохнуть (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 крестным 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 пояс (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)
7. 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) (2 р).
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 от 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 борта 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).
2. Игра «Вода кипит» (5-6 р).
3. «Медуза», «Морская звезда» на груди и спине (по 2-3 р).
4. Игра «Охотник и утки» (2-3 м).
5. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).
6. Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НОД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В СТАРШЕЙ ГРППЕ.

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Октябрь			1. Беседа о правилах поведения в бассейне 2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)	1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.
Ноябрь	1.Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох
Декабрь	1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой 2. Упражнять в умении лежать на воде	1. Учить детей лежать на поверхности воды 2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость	1. Учить двигаться в воде прямо, боком 2. Познакомить с движениями ног в воде	1. Учить работать ногами, как при плавании кролем 2. Отрабатывать согласованность действий
Январь			1. Учить детей выполнять скольжение 2.Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду	1. Продолжать учить скольжению на груди 2. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела
Февраль	1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди	1. Учить детей всплывать и лежать на спине 2. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем	1. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду 2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль	1. Формировать навыки лежания на спине 2. Воспитывать смелость

Март	1. Учить скользить на спине 2. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине	1. Упражнять детей в скольжении 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении	1.Формировать умение скользить на спине 2.Воспитывать самостоятельность, смелость	1. Закреплять умение выполнять выдох в воду 2. Показать детям скольжение с доской в руках
Апрель	1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках 2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками	1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине	1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине	1.Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом

Старшая группа (5-6 лет)

Задачи:

- Знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- Учить детей переходить из положения «звездочка» в положение плавок» и наоборот;
- Выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- Совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами;
- Придать детей стараться проплывать, постоянно увеличивая расстояния;
- Учить выполнять повороты при плавании на груди;
- Учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

Месяц	Задачи
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к здоровому образу жизни. Проверить плавательную подготовку.
Октябрь	Напомнить правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне. Упражняться в передвижении в воде. Ознакомиться (повторить) скольжение на груди, на спине с помощью подвижной опоры. Изучить (повторить) выдох в воду.
Ноябрь	Учить движения ногами как при плавании кролем в согласовании с дыханием (с опорой и без). Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы. Воспитывать настойчивость и упорство в достижении результата.
Декабрь	Побуждать плавать на спине при помощи движений ногами кролем. Изучить движения рук как при кроле на груди. Способствовать развитию координации движений в воде.

Январь	Упражняться в плавании кролем на груди (при помощи плавающей опоры) с задержкой дыхания. Изучить движения рук при плавании кролем на спине.
Февраль	Упражняться в плавании кролем на спине. Учиться согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди. Учиться действовать по сигналу преподавателя.
Март	Закрепить и отрабатывать плавание кролем на груди и на спине. Изучить работу рук как при плавании брассом. Учить согласовывать движения рук брассом и дыхания (ноги работают кролем).
Апрель	Совершенствовать навыки в плавании с полной координацией движений рук, ног, дыхания. Побуждать детей плавать самостоятельно.
Май	Выявить уровень физического развития детей, определить результаты. Ознакомить с правилами поведения и техникой безопасности на открытых водоемах.

Задачи обучения плаванию детей старшей группы.

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, проскользить 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».

Разминка на суше:

(занятия 1- 7)

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 вперёд, 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 вперёд, 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 вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (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 вперёд. 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 180^0 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 скрёстно – ноги на ширину плеч) (20 прыжков).
10. Упражнение на дыхание (см комплекс занятий 8-14).
11. Ходьба.

ОКТЯБРЬ

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), плавательные доски и игрушки для свободных игр.

1. «Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и 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 (34 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 вперёд; 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 вперёд и работая руками в стиле «Кроль» (2 м).
2. Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперёд 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 вперёд 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.

ДЕКАБРЬ

Занятие 9

Задачи: учить нырять с продвижением вперёд под водой; учить прыгать в воду с высоты; продолжить обучение скольжению га 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 оп 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).
7. 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 м0.
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 вперёд?» - бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд (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 вперёд, 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 вперёд и спиной вперёд (по 2 р).
2. Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд (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 вперёд; 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 заданном направлении (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 2р 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.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НОД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ.

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Октябрь			1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох

Ноябрь	1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 2. Закрепить выполнение упражнения «стрела»	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 2. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей	1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями	1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду
Декабрь	1. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем 2. Побуждать плавать на груди и спине	1. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений 2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно	1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине	1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль 2. Упражнять в выполнении старта в воду
Январь			1. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде 2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине	1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине 2.Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине
Февраль	1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10 2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе 3. Воспитывать выдержку	1.Отработывать движения, как при плавании способом кроль 2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе 3. Развивать выносливость	1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой 2. Упражнять в скольжении	1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине 2. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе
Март	1. Учить выполнять скольжение из любого и.п. 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками 3. Воспитывать настойчивость	1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы 2. Упражнять в прыжках с нырянием	1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы 2. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием	1. Закреплять умение ритмично дышать 2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине 3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно

Апрель	1. Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием 2. Упражнять в скольжении на груди и на спине 3. Воспитывать ловкость	1. Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша 2. Упражнять в нырянии 3. Закреплять правила поведения в воде	1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди 2. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	Диагностика плавательных умений 1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений 2. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Задачи:

- Перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 12метров:
- Закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- Учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу;
- Учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС;
- Учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;
- Совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания:
- Плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них;
- Плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;
- Совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания;
- Совершенствовать спады в воду из разных положений;
- Совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине.

Месяц	Задачи
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Проверить, напомнить правила поведения и технику безопасности в плавательном бассейне. Развивать интерес к занятию плаванием как видом спорта.
Октябрь	Учить смело, самостоятельно передвигаться в воде, нырять и доставать предметы со дна бассейна. Учить (повторить) скольжение на груди, на спине с плавающей опорой и без нее. Упражняться в выдохе в воду с поворотом головы. Учить(повторить)движения ног при плавании кролем на груди и на спине.
Ноябрь	Учить согласовывать движения ног и дыхание при плавании кролем на груди. Учить движения рук при плавании кролем на груди. Упражняться в плавании на спине с помощью ног.
Декабрь	Учить согласовывать движения рук при плавании кролем на груди и дыхание. Совершенствовать движения рук при плавании кролем на спине. Воспитывать организованность. Развивать ловкость.
Январь	Совершенствовать полученные навыки плавания на спине. Учить согласовывать движения ног, рук и дыхание при плавании кролем в полной координации.

Февраль	Изучить работу рук при плавании брассом. Учить согласовывать движения рук брассом и дыхание. Учить самостоятельности.
Март	Продолжать отрабатывать технику плавания кролем на груди и на спине. Учить «облегченному» брассу (ноги кроль +руки брасс + дыхание)
Апрель	Совершенствовать полученные навыки в плавании с полной координации ног, рук, дыхания.
Май	Проведение диагностики физического развития детей, определение результатов. Повторение правил поведения и техники безопасности на открытых водоемах.

Задачи обучения плаванию детей подготовительной к школе группы.

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).

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).
3. «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочерёдно приседают на корточки, делая при этом выдох (10 р).
4. «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 180-360^0, 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).

ОКТЯБРЬ

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.

НОЯБРЬ

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 рукам 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. «Плавучие 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 вперёд?» (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 беспрерывно).
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 ныряниием; 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, пытаясь 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.

МАРТ

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, отрабатывать вдох – выдох в воду, поворачивая голову в сторону (6-8 р).
3. «Торпеда» на груди и на спине (по 2 раза по ширине бассейна).
4. Скольжение на груди, выполняя медленные гребки руками, обращая внимание на правильность выполнения движений (2-3 м).
5. 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: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

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 учит 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; 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 9по 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.