

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 92 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 92
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2023 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
ГБДОУ детским садом № 92
Невского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2023 г. № 48

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**инструктора по физической культуре
Сафаненковой Марии Борисовны**

на 2023-2024 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел		3-8
1.1	Пояснительная записка: <ul style="list-style-type: none">– Актуальность программы– Цель, задачи– Принципы и подходы– Методы и средства реализации Программы– Краткая характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей обучающихся	3-8
II. Содержательный раздел		8-57
2.1	Календарно-тематическое планирование	8-12
2.2	Содержание образовательной деятельности по образовательной области	12-54
2.3	Интеграция образовательных областей	54-55
2.4	Взаимодействие с воспитателями и специалистами	55-56
2.5	Взаимодействие с семьями занимающихся	56-57
III. Организационный раздел		57-61
3.1	Образовательная нагрузка	57-58
3.2	Формы организации образовательной деятельности	58-59
3.3	Условия реализации РП	59-60
3.4	Создание развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала (бассейна)	61

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Актуальность Программы определяется тем, что задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве и регламентируется в ФГОС ДО, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьезбережения.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой – водная среда. Занятия плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека. Обучение плаванию в детском саду – одно из важнейших звеньев в развитии ребенка: стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Цель Программы: сохранение и укрепление здоровья детей, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи Программы

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Принципы и подходы формирования Программы

Методологической основой Программы являются следующие **научно-педагогические подходы:**

Самоценность детства – рассматривается как период жизни человека значимый сам по себе, без всяких условий.

Субъектно-деятельностный подход заключается в признании ребенка активным субъектом многообразных форм произвольной активности. Качествами, характеризующими ребенка как субъект деятельности, являются:

- активность и избирательная направленность;
- инициативность;
- свобода выбора;
- самостоятельность;
- коммуникативность;
- творчество.

Возрастной подход - возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностно-ориентированный подход

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребенка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;
- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учетом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация индивидуализация).

Системно-деятельностный подход

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путем решения проблемных задач;
- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;
- овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребенка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества в целом.

Принципы построения Программы

1. Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
2. Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
3. Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной

работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

4. Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
5. Принцип постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
6. Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Краткая характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей обучающихся

3-4 года

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

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

4-5 лет

Общие физические возможности детей в 4-5 лет существенно возрастают. Так, заметно улучшается их координация. Большинство движений выглядят со стороны увереннее. Движение им по-прежнему необходимо, моторика активно развивается, ребёнок становится ловким и быстрым; мышцы растут быстро, но неравномерно. Из-за этого ребёнок 4-5 лет мгновенно устаёт. Эту особенность необходимо учитывать взрослым, чтобы дозировать физические нагрузки, во время занятий нужны паузы для отдыха. Средняя прибавка роста за год должна составлять 5-7 см, массы тела — до 2 кг.

Скелет отличается гибкостью, потому что процесс окостенения не закончен. Так что силовые упражнения противопоказаны, а вот за осанкой и позами родителям и воспитателям нужно постоянно следить. Возрастает потребность организма в кислороде.

Особенность дыхательной системы заключается в том, что брюшной тип заменяется грудным. Увеличивается ёмкость лёгких.

Особенность сердечной деятельности заключается в том, что ритм сердечных сокращений легко нарушается, так что при значительных физических нагрузках сердечная мышца утомляется. Это можно увидеть по покраснению или побледнению лица, учащённому дыханию, одышке, некоординированным движениям. Поэтому так важно вовремя переключаться на иной характер деятельности. Этот возраст называется «золотой порой» развития сенсорных способностей.

Ещё одна физическая особенность этого возраста: хрусталик глаза отличается плоской формой — поэтому отмечается развитие дальновзоркости. Барабанная перепонка в этом возрасте нежна и легкоранима. Отсюда — особая чувствительность к шуму.

Нервные процессы далеки от совершенства. Процесс возбуждения преобладает, так что в моменты обиды не избежать бурных эмоциональных реакций и демонстративного несоблюдения правил поведения.

5-6 лет

Более совершенной становится крупная моторика детей старшего дошкольного возраста: ребенок хорошо бегает на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

6-7 лет

У детей 6-7 лет расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног; могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Основания разработки

- Ст. 2 п.9, ст.48 ч.1 п.1 ФЗ РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ).
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155).
- Образовательная программа дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.
- Действующие санитарные правила.

Срок реализации программы - 1 год (2023-2024 учебный год).

Планируемые результаты освоения РП

Младший дошкольный возраст (3-4 года) – 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»).
- Попытаться 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.
- Попытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

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

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

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, проплыть 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.
- Попытаться 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».

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

В подготовительной 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

II. Содержательный раздел

2.1. Календарно-тематическое планирование

Младший дошкольный возраст (3-4 года)	
Месяц	Содержание
Сентябрь	1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём 2. Ознакомить детей со свойствами воды
Октябрь	1. Создать представление о движениях в воде, о плавании
Ноябрь	1. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку инструктора
Декабрь	1. Учить детей опускать лицо в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде
Январь	1. Учить передвигаться в воде в разных направлениях
Февраль	1. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду
Март	1. Учить передвигаться на руках по дну, вытянув ноги
Апрель	1. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох 2. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги
Май	1 Проведения мониторинга 2 Проведение праздника

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	
Месяц	Содержание
Сентябрь	1. Беседа с детьми о пользе плавания 2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём 3. Беседа о свойствах воды 4. Знакомство с правилами поведения на воде 5. Создать представление о движениях в воде, о плавании
Октябрь	1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками 2. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду 3. 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 3. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 4. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 5. 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 3. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено) 5. Упражнять в выполнении движений парами 6. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно 7. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 8. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Приучать передвигаться организованно 3. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду 4. Упражнять в передвижении в воде
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя 4. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 5. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 6. Воспитывать уверенность в передвижении в воде 7. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде 3. Учить детей погружаться в воду с головой 4. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 5. Воспитывать самостоятельность 6. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 7. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде 3. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка 4. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 5. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение мониторинга 2. Проведение веселых эстафет

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	
Месяц	Содержание
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа о правилах поведения в бассейне 2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине) 3. Беседа о свойствах воды
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 4. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду 3. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде 4. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох

Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой 2. Учить детей лежать на поверхности воды 3. Воспитывать у детей инициативу и находчивость 4. Учить двигаться в воде прямо, боком 5. Познакомить с движениями ног в воде 6. Учить работать ногами, как при плавании кролем 7. Отрабатывать согласованность действий
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей выполнять скольжение 2. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду 3. Продолжать учить скольжению на груди 4. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди 3. Учить детей всплывать и лежать на спине 4. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем 5. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль 6. Формировать навыки лежания на спине 7. Воспитывать смелость
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить скользить на спине 2. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине 3. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении 4. Воспитывать самостоятельность, смелость 5. Закреплять умение выполнять выдох в воду 6. Показать детям скольжение с доской в руках
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках 2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками 3. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 4. Совершенствовать умение скользить на спине 5. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 6. Упражнять в скольжении на спине 7. Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение мониторинга 2. Проведение веселых эстафет

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)	
Месяц	Содержание программы
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 2. Закрепить выполнение упражнения «стрела» 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 4. Учить действовать по сигналу инструктора, согласовывая свои действия с действиями товарищей 5. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 6. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями 7. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Побуждать плавать на груди и спине 3. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений 4. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно 5. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 6. Совершенствовать умение скользить на спине 7. Упражнять в выполнении старта в воду
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде 2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине 3. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине 4. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10 2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе 3. Воспитывать выдержку 4. Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль 5. Учить выполнять движения в ускоренном темпе 6. Развивать выносливость 7. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой 8. Упражнять в скольжении 9. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине 10. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнять скольжение из любого и.п. 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками 3. Воспитывать настойчивость 4. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы 5. Упражнять в прыжках с нырянием 6. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы 7. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием 8. Закреплять умение ритмично дышать 9. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине 10. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием 2. Упражнять в скольжении на груди и на спине 3. Воспитывать ловкость 4. Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша 5. Упражнять в нырянии 6. Закреплять правила поведения в воде 7. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди 8. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди
Май	<ol style="list-style-type: none"> 9. Диагностика плавательных умений. 10. Плавание кролем на спине в полной координации 11. Плавание кролем на груди в полной координации

2.2. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»

Задачи обучения в 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, враспынную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук
- Работа над дыханием: продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.
- Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.
- Правила поведения: соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

Занятия по плаванию проводятся 1 раз в неделю в первую половину дня, в игровой форме.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения

1. 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).
2. 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.
3. 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 на них.

Разминка на суше

(занятия 1 – 7)

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 8-16)

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

(занятия 17 – 25)

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

(занятия 26 – 32)

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.

Содержание занятий

Номер занятия	Задачи	Оборудование	Содержание занятия
Занятие 1-3	–учить входить в воду не боясь; – знакомство со свойствами воды; – воспитание эмоционально-положительное отношение к занятиям.	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 4-6	<ul style="list-style-type: none"> – учить выполнять энергичные прыжки; – упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; – точно выполнять указания тренера; – воспитывать желание заниматься. 	Ведёрки , плавающие игрушки.	<ol style="list-style-type: none"> 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 7-9	<ul style="list-style-type: none"> –продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; –воспитывать самостоятельность. 	Плавающие игрушки, пл. доски	<ol style="list-style-type: none"> 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.

<p>Занятие 10-12</p>	<ul style="list-style-type: none"> – учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; – воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать. 	<p>Плавающие игрушки.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>Занятие 13-15</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Игрушка - птичка, плавающие игрушки.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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
<p>Занятие 16-17</p>	<ul style="list-style-type: none"> – учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; – воспитывать организованность, умение действовать по сигналу. 	<p>Игрушка -рыбка, пл.игрушки, доски.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2. «Подуем на водичку» («Остуди чай»)- упражнение на дыхание (4-5 р). 3. «Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р). 4. Бег по бассейну без поддержки, загребая руками воду (2-3 м). 5. «Воробышки умываются» - (3-4 р) 6. Игра «Сердитая рыбка» (разучивание) 7. Свободные игры с

			игрушками, плав. досками.
Занятие 18-19	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	Пл. игрушки, доски.	<ol style="list-style-type: none"> 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 20-21	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	Пл. игрушки, доски.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, помогая себе руками (2-3 м). 2. Бег с высоким подниманием коленей (1-2 м). 3. «Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р). 4. «Прятки» - воспитатель и дети поочередно прячут лица в воду (3-4 р). 5. Игра «Карусели» (разучивание). 6. Свободные игры с плавающими игрушками и упражнения с плавательными досками.
Занятие 22-23	<ul style="list-style-type: none"> – учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать 	Игрушки для свободных игр.	<ol style="list-style-type: none"> 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

	смелость.		<p>умываются» (4-5 р).</p> <p>4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).</p> <p>5. Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).</p> <p>6. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).</p> <p>7. «Крокодилы» (2-3м)</p> <p>8. Самостоятельные игры.</p>
Занятие 24-25	<p>– учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды;</p> <p>продолжать учить делать выдох в воду;</p> <p>– воспитывать выносливость.</p>	Плавающие и тонущие игрушки, доски	<p>1. Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).</p> <p>2. Прыжки с брызганьем (1-2 м).</p> <p>3. «Пузыри» (4-5 р).</p> <p>4. «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).</p> <p>5. «Воробышки умываются» (3-4 р).</p> <p>6. Игра «Карусели» (3-4 р).</p> <p>7. Игра «Рыболовы».</p> <p>8. Игры с игрушками самостоятельно.</p>
Занятие 26-27	<p>– учить детей выполнять упражнения поочерёдно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох,</p> <p>воспитывать выносливость.</p>	Пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.	<p>1. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).</p> <p>2. «Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м).</p> <p>3. Игра «Хоровод» (3-4 р).</p> <p>4. «Весёлые лошадки» (1-2 м).</p> <p>5. «Крокодилы» (3-4м)</p> <p>6. «Пузыри» (3-4 р).</p> <p>7. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к</p>

			другому (3-4р) 8. Самостоятельные игры и упражнения.
Занятие 28-29	<ul style="list-style-type: none"> – учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, – смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества. 	П л. и тонущие игрушки, доски.	<ol style="list-style-type: none"> 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.
Занятие 30-31	<ul style="list-style-type: none"> – упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение. 	Игрушки и предметы по желанию детей.	<ol style="list-style-type: none"> 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 32	<ul style="list-style-type: none"> – продолжать учить детей 	Лодочки с парусами,	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Лодочки» - ходьба с работой рук «как

	<p>ходить и бегать по воде, отгребая воду руками;</p> <p>– энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.</p>	<p>игрушки по желанию детей, пл. доски.</p>	<p>вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м).</p> <p>2. Бег с гребками рук (1-2 м).</p> <p>3. «Парусники» (3-4 м).</p> <p>4. Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р).</p> <p>5. Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).</p> <p>6. «Крокодилы» с погружением лица.</p> <p>7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.</p>
--	---	---	--

Средний дошкольный возраст

Задачи обучения плаванию

- 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:

1. Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрестный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колени; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.
2. Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».
3. 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.
4. 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)

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

(занятия 8 – 15)

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

(занятия 16– 23)

- Обычная ходьба (30 сек).
- Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с).
- «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 р).
- «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох
- (4-5 р).
- И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево
- (по 5 раз).
- И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочерёдно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).
- Волчок» - прыжки с вращением (30 сек).
- Обычная ходьба (20 сек)

(занятия 24 – 32)

- Ходьба (20 сек).
- Ходьба на носках, пятках (по 15 сек)
- Бег с высоким подниманием пяток (желательно касаться пятками ягодиц) (20сек).
- «Чайки над морем» - и.п.: о.с. По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы (20 сек).
- 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).

Содержание занятий

Номер занятия	Задачи	Оборудование	Содержание занятия
Занятие 1-3	– упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень), учить отрывать ноги ото дна бассейна, делать выдох в воду; воспитывать выдержку.	Пл. доски, игрушки по желанию детей.	<ol style="list-style-type: none"> 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 4-7	– 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.	Плавающие игрушки, доски.	<ol style="list-style-type: none"> 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.

<p>Занятие 8-9</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Игрушки по желанию детей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 поочередно
<p>Занятие 10-11</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Обручи, плавающие и тонущие игрушки.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>Занятие 12-13</p>	<ul style="list-style-type: none"> – учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, 	<p>Пл. доски, надувные игрушки, игрушки по желанию детей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Держась вытянутыми руками за поручень, активно работать прямыми ногами (2-3 м). 2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-

	<p>ложиться на воду, расслабив тело, упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой;</p> <p>– упражнять в правильном дыхании, воспитывать смелость.</p>		<p>3 м).</p> <p>3. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (6-8 р).</p> <p>4. Подпрыгнуть, погрузиться в воду с головой, сосчитать в уме до 3, затем «вынырнуть» (4-5 р).</p> <p>5. Скольжение на плавательных досках или надувных игрушках, тело расслаблено и вытянуто по воде (5 м).</p> <p>6. Самостоятельные игры.</p>
Занятие 14-15	<p>– отрабатывать движения прямыми ногами, продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их;</p> <p>– учить свободно лежать на воде; воспитывать смелость, настойчивость.</p>	<p>Мячи, пл.доски, надувные игрушки.</p>	<p>1. Прыжки до противоположного борта, обратно – прыжки спиной вперёд (2-3 м).</p> <p>2. Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>3. Держась руками за поручень – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).</p> <p>4. Игра «Бегом за мячом» (4-5 р).</p> <p>5. Игра «Насос» (3-4 р).</p> <p>6. Свободные игры с игрушками и скольжение по воде с плавательными досками.</p>
Занятие 16-17	<p>– 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</p>	<p>Пл. доски, нарукавники, игрушки по желанию детей.</p>	<p>1. Высокие прыжки вдоль борта, чередуя ноги, высоко поднимая колени (2-3 м).</p> <p>2. Ходьба по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения (3-4 м).</p> <p>3. «Стрела» - скольжение по воде с доской (4-5 р).</p> <p>4. Скольжение по воде с доской, активно работая ногами в стиле «Кроль».</p> <p>5. Упражнение «Морские</p>

	<p>руками гребковые движения;</p> <p>– воспитывать смелость, настойчивость.</p>		<p>звёзды» на спине с поддержкой (2-3 р).</p> <p>6. Скольжение на спине «Стрела» с поддержкой (2-3 р).</p> <p>7. Игра «Насос» (3-4 р).</p> <p>8. Свободные игры с игрушками.</p>
<p>Занятие 18-19</p>	<p>–учить погружаться в воду с прыжка, садиться на дно, держась за поручень;</p> <p>– тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперёд и спиной вперёд;</p> <p>–развивать силу мышц, воспитывать смелость.</p>	<p>Игрушки для свободных игр</p>	<p>1. Прыжки поперёк бассейна с подпрыгиванием вверх и погружением под воду с головой (2-3 р).</p> <p>2. Ходьба лицом вперёд и спиной вперёд, загребая руками воду (3-4 м).</p> <p>3. Игра «Пузыри» (5-6 р).</p> <p>4. «Кто быстрее?» - бег по бассейну спиной вперёд (1-2 м).</p> <p>5. Держась рукой за поручень, сесть на дно, поднимая ноги, почувствовать, как вода выталкивает тело на поверхность (3-4 р).</p> <p>6. Показать детям упражнения «Поплавок», «Медуза», «Морская звезда», объяснить, что эти упражнения возможны, благодаря выталкивающей силе воды. Предложить сделать «Медузу».</p> <p>7. Свободные игры и плавание доступным способом.</p>
<p>Занятие 20-22</p>	<p>– учить детей с помощью игрушки ложиться на воду, продолжать учить садиться на дно без опоры;</p> <p>– воспитывать смелость.</p>	<p>Пл. доски, надувные игрушки, игрушки для свободных игр</p>	<p>1. Прыжки около бортика, затем прыжки с продвижением вперёд (2-3 м).</p> <p>2. Держась руками за поручень, активно работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).</p> <p>3. Присесть и оторвать ноги от дна бассейна (4-5 р).</p> <p>4. Держась за плавательную доску или игрушку, оттолкнуться двумя ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р).</p> <p>5. Придерживаясь одной</p>

			<p>рукой за поручень, плавно лечь на воду и полежать несколько секунд (4-5 р).</p> <p>6. Игра «Хоровод» (2-3 р).</p> <p>7. Свободные игры с игрушками.</p>
<p>Занятие 23-24</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Обруч, пл. доски, игрушки по желанию детей</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>Занятие 25-26</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Игрушки по желанию детей, пл. доски.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 27-28	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> 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 29-30	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	Игрушка - оса, тонущие игрушки, игрушки и предметы по желанию детей	<ol style="list-style-type: none"> 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 31-32	<ul style="list-style-type: none"> – продолжать обучение скольжению на груди и спине, погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; – воспитывать желание добиваться 	Малые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> 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).

	поставленной цели.		5. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р). 6. Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.
--	--------------------	--	--

Старший дошкольный возраст

Задачи обучения плаванию

- 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:

1. 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.
2. 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.
3. 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.

4. Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику,, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользнуть по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.
5. 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 –24)

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 24 – 32)

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

Содержание занятий

Номер занятия	Задачи	Оборудование	Содержание занятия
Занятие 1	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>тонуци е игрушк и, пл. доски, мелкие надувн ые игрушк и</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег вдоль борта в быстром темпе, загибая 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).

			<ol style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	Шайбы (другие тонущие предметы), пл. доски и игрушки для свободных игр	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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» 	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, тонущие игрушки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба поперёк бассейна в полуприсяде 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, пытаюсь при скольжении опустить лицо в

	<p>без предмета; – воспитывать смелость.</p>		<p>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 вперед руки, без поддержки (3-4 р). 6. Игра «Водолазы» (3-4 м). 7. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.</p>
<p>Занятие 4</p>	<p>– 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.</p>	<p>Полые гимнастические палки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<p>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 –</p>

			полный выдох (6-7 р). 8. Свободные игры и упражнения.
Занятие 5	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	Обруч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 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,

			<p>начиная скольжение по сигналу (5 р).</p> <p>7. Свободные игры и упражнения.</p>
<p>Занятие 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> – учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперед; – закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; – вызывать желание научиться плавать 	<p>Резиновые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну, наклонившись вперед и работая руками в стиле «Кроль» (2 м). 2. Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперед после отталкивания ногами, одновременно делая выдох (5-7 р). 3. Игра «Медузы» (2 м). 4. Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р). 5. Игра «Вратарь» (2-3 м). 6. Игра «Покажи пятки» (3-4 р). 7. Свободные игры и упражнения.
<p>Занятие 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в воду прыжком. 2. Прыжки вдоль борта с продвижением вперед приставными шагами (2-3 м). 3. «Торпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (4-5 р). 4. «Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р). 5. «Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений).

			<p>6. Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м).</p> <p>7. Свободные игры с игрушками.</p>
<p>Занятие 9</p>	<ul style="list-style-type: none"> – учить нырять с продвижением вперёд под водой; – учить прыгать в воду с высоты; – продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; – воспитывать смелость, решительность. 	<p>Пл. доски, мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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
<p>Занятие 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> – учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; – закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение 	<p>Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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

	<p>работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине;</p> <p>– воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.</p>	<p>игр и упражнений</p>	<p>3. (3-4 р).</p> <p>4. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м).</p> <p>5. «Торпеда» на месте на спине (1 м).</p> <p>6. «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом).</p> <p>7. «Поплавок» (3 р).</p> <p>8. Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой») 3-4 м.</p> <p>9. Свободные игры и упражнения</p>
<p>Занятие 11</p>	<p>– обучать детей скольжению на спине;</p> <p>– продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»;</p> <p>– воспитывать настойчивость</p>	<p>Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<p>1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м).</p> <p>2. Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р).</p> <p>3. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).</p> <p>4. «Стрела» на груди и спине (по 5-6 р).</p> <p>5. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м).</p> <p>6. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду).</p> <p>7. Игра в кругу «Охотники и утки» (3-4 м).</p> <p>8. Свободные игры и упражнения с игрушками.</p>
<p>Занятие 12</p>	<p>– продолжать обучение скольжению на груди и спине;</p> <p>– закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине;</p> <p>– воспитывать смелость, настойчивость</p>	<p>Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<p>1. Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).</p> <p>2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз).</p> <p>3. «Стрела» на груди (6-7 р).</p> <p>4. «Стрела» на спине (6-7 р).</p>

		й	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
Занятие 13	<ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; – обучать скользить с вращением туловища; – закреплять умение делать выдох в воду; – воспитывать смелость, решительность. 	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> – продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полу наклоне с работой рук в стиле «Кроль»; – совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; – воспитывать настойчивость 	Большая игрушка щука (тонущая), пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 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

		й	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	<ul style="list-style-type: none"> – продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; – совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; – воспитывать выносливость 	Тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнени й	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну в полу наклоне, 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	Мал. резиновый мяч, гимнастические палки, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнени й	<ol style="list-style-type: none"> 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
Занятие 17	<ul style="list-style-type: none"> – обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, закреплять умение 	Два обруча, пл. доски, мелкие надувные	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд (по 2 р).

	скользить на груди и спине, держась за доску и без неё	игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнени й	<p>2. Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд (3-4 р).</p> <p>3. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).</p> <p>4. «Торпеда» на груди (3-4 р).</p> <p>5. Игра «Вода кипит» _4-5 р).</p> <p>6. Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р).</p> <p>7. Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.</p>
Занятие 18	<ul style="list-style-type: none"> – умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; – совершенствовать умение делать выдох в воду; – воспитывать смелость, решительность. 	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнени й	<p>1. Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м).</p> <p>2. «Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р).</p> <p>3. «Стрела» на груди (4-5 р).</p> <p>4. «Стрела» на спине (4-5 р).</p> <p>5. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).</p> <p>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).</p> <p>7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.</p>
Занятие	–совершенствовать умение	Обруч, пл.	1.Ходьба по бассейну в

19	<p>скользить на груди и спине, работая ногами;</p> <p>– закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди;</p> <p>– воспитывать настойчивость.</p>	доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<p>полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>2.«Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м).</p> <p>3.Игра «Покажи пятки» (3-4 р).</p> <p>4.«Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).</p> <p>5.«Торпеда» на груди (3-4 р).</p> <p>6.Упражнение «Винт» (6-7 р).</p> <p>7.Игра «Дружные ребята» (2-3 р).</p> <p>8.Самостоятельные игры и упражнения.</p>
Занятие 20	<p>– закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»;</p> <p>– совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища;</p> <p>– воспитывать смелость.</p>	Обруч, мелкие тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<p>1. Вход в воду прыжком с борта.</p> <p>2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м).</p> <p>3. Игра «Достань клад» (3-4 р).</p> <p>4. «Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р).</p> <p>5. «Винт» (6-7 р).</p> <p>6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).</p> <p>7. Свободные игры и упражнения.</p>
Занятие 21	<p>– совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания;</p> <p>– воспитывать решительность, упорство в достижении цели.</p>	Мелкие тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<p>1. Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперед и спиной вперед (3-4 м).</p> <p>2.«Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).</p> <p>3.«Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р).</p> <p>4.Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р).</p> <p>5.Игра «Водолазы» (3-4 м).</p>

			6. Свободные упражнения и игры с игрушками.
Занятие 22-23	<ul style="list-style-type: none"> – закреплять навык скольжения по поверхности воды; – совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость. 	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 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 24-25	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 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 26-27	<ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать навык скольжения по воде; 	Тонущие игрушки и предметы,	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Лошадки» в парах на скорость (1-2 м).

	<ul style="list-style-type: none"> – закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; – воспитывать решительность. 	<p>игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>Занятие 28-29</p>	<ul style="list-style-type: none"> – продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; – закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; – воспитывать смелость. 	<p>Обручи, игрушка-оса на палке, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки около бортика «Кто выше?» (1 м). 2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох) (1 м). 3. «Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте (по 4-5 р). 4. Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки). 5. «Торпеда» на груди и на спине с различным

			положением рук (по 2 р в каждом положении). 6. Игра «Оса» (2-3 м). 7. Свободное плавание и игры.
Занятие 30	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 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 31	<ul style="list-style-type: none"> – продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; – закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; – воспитывать смелость. 	Тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 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 32	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	Мал. резиновый мяч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 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.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА

Задачи обучения плаванию

- 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):

1. Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
 5. Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».
 6. 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».
 7. Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.
 8. 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.
 9. Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.
 10. 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 – 8)

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 9-16)

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 17 – 23)

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 поочередно 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 24– 32)

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 180-3600, 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).

Содержание занятий

Номер занятия	Задачи	Оборудование	Содержание занятия
Занятие 1-3	<ul style="list-style-type: none"> – закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений; – воспитывать настойчивость в достижении цели. 	Тонущий мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 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

			<p>тонущий мяч (2-3 м).</p> <p>6. Игра «Море волнуется» (фигуры «поплавок», «морская звезда», «медуза») 3-4 р.</p> <p>7. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.</p>
Занятие 4-5	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	Мал. резиновый мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег вдоль борта, энергично работая руками в стиле «Кроль» (2 м). 2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р). 3. Игра «Посмотри на друга» - стоя в парах или в кругу, присесть под воду по сигналу педагога, смотреть друг на друга, считая про себя до 5, встать (2-3 р). 4. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом). 5. «Поплавок (4-6 р). 6. «Медуза» (4-6 р). 7. Игра «Передай мяч» (2 р). 8. Свободные игры и плавание.
Занятие 6-7	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	Обруч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в положении полу приседе, 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

			<p>(6-7 р).</p> <p>5. Бег до противоположного борта «Кто вперёд?» (2-3 м).</p> <p>6. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).</p> <p>7. Свободные игры и плавание.</p>
<p>Занятие 8-9</p>	<ul style="list-style-type: none"> – учить выполнять скольжение с работой ног; – совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»; – воспитывать настойчивость. 	<p>Тонущие предметы, надувные круги, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>Занятие 10-11</p>	<ul style="list-style-type: none"> – продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, – плавать способом «Кроль» на груди; – воспитывать желание хорошо выполнять упражнения. 	<p>Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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-

			<p>4 р).</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>Занятие 12-14</p>	<ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; – учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль», – воспитывать настойчивость. 	<p>Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 15-17	<ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; – учить согласовывать движения рук и ног; – воспитывать настойчивость. 	Гимнастические палки, мал, резиновый мяч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 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 18-19	<ul style="list-style-type: none"> – продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди, делать правильный выдох в воду «на плаву»; – закреплять правила поведения на воде. 	Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 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

			<p>медленных гребков руками (2 раза по длине бассейна).</p> <p>7. Игра «весёлые дельфины» (3-4 р).</p> <p>8. Плавание способом «Кроль» на груди (5-7 м).</p> <p>9. Свободные игры и плавание.</p>
<p>Занятие 20-21</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>Занятие 22-23</p>	<ul style="list-style-type: none"> – продолжать учить правильному дыханию, упражнять в скольжении и плавании способом «Кроль»; – продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине; – воспитывать ловкость. 	<p>Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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

			<p>правильности выполнения движений.</p> <p>5. Держась руками за поручень, выполнять движения ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).</p> <p>6. Выполнять движения руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).</p> <p>7. Попробовать проплыть поперёк бассейна способом «Кроль» на спине.</p> <p>8. Свободное плавание и игры.</p>
Занятие 24-25	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 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.
Занятие 26-28	<ul style="list-style-type: none"> – учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; – следить за качеством выполнения упражнений; – развивать силу и выносливость; – закреплять правила поведения в воде. 	Мяч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 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

			<p>(5-6 р).</p> <p>5. Игра «Я плыву» (плавать парами на скорость, начало по сигналу, плаваем в произвольном стиле) (5-6 м).</p> <p>6. Игра «Передай мяч» (2-3 р).</p> <p>7. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).</p> <p>8. Свободное плавание, игры, индивидуальная работа («Кроль» на спине)</p>
<p>Занятие 29-30</p>	<ul style="list-style-type: none"> – упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль»; – закреплять умение свободно перемещаться в воде; – воспитывать самостоятельность; – развивать силу рук и ног. 	<p>Разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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). <p>Свободное плавание, игры с игрушками, индивидуальное обучение.</p>
<p>Занятие 31-32</p>	<ul style="list-style-type: none"> – продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, 	<p>Разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в воду прыжком с бортика. 2. Работая руками в стиле «Кроль»

	<p>ритмично дыша;</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; – развивать силу рук и ног. 	<p>предметы для свободных игр и упражнений</p>	<p>проплыть поперёк бассейна от борта к борту 4 раза.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
--	---	--	---

2.3. Интеграция с образовательными областями

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования.

В процессе физического воспитания наряду с образовательными и оздоровительными решаются и развивающие задачи:

- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка; развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр-занятий, игр, эстафет.

Активизация мышления детей, усвоение нового материала, закрепление знаний об окружающем мире через подвижные игры и упражнения предусматривает интеграцию с областью «Познавательное развитие». На физкультурных занятиях дети встречаются с математическими отношениями: необходимо сравнить предмет по величине и форме или определить, где левая сторона, а где правая. Поэтому, предлагая детям различные

упражнения, нужно не только давать физическую нагрузку, но и в формулировке заданий обращать внимание на разные математические отношения, предлагать выполнять упражнения не по образцу, а по устной инструкции. Также, дополнительно к предметам, которые обычно используются при выполнении физических упражнений, целесообразно использовать плоские и объемные геометрические фигуры, цифры, карточки с изображением характерных признаков времен года, частей суток. Включаем в образовательную деятельность подвижные игры, например: «Найди свой дом», «Собери в корзину большие мячи».

С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения, музыкально-ритмическая деятельность, что предполагает в рамках интеграции области Физическая культура с образовательными областями «Художественно-эстетическое развитие». Интеграция физкультурных занятий и музыкальных создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок, музыка из мультфильмов. В своей педагогической деятельности использую диски «Развивалочка – гимнастика для малышей от 2 до 4 лет», «Развивалочка для малышей», « В гостях у сказки».

Интеграция с областью «Социально-коммуникативное развитие» происходит через взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет, оценивании результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях.

В процессе занимательной двигательной активности происходит развитие свободного общения со взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности. Интегрируя физическое воспитание и речевое развитие, у детей активизируется фантазия, развиваются творческие способности в процессе двигательной деятельности, развиваются умения действовать в коллективе, создаётся эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом, формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух. Дети овладевают навыками по уходу за физкультурным инвентарем, формируются навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем.

Интегрированная организованная образовательная деятельность позволяет расширить познавательный материал, даёт возможность сочетать различные виды деятельности, направленные на обогащение знаний, умений и навыков детей, развитие их творческих способностей.

2.4. Взаимодействие с воспитателями и специалистами

Взаимодействие инструктора по плаванию и воспитателя имеет два направления.

1. Помощь воспитателя в организации занятий.

Воспитатель готовит детей к занятиям по плаванию, следит за наличием принадлежностей для занятий по плаванию, объясняет, как правильно одеваться и складывать одежду, что взять с собой, рассказывает, сколько интересного будет во время занятия и сколько удовольствия они получают от купания, просит проверить вещи и ни чего не забыть.

Помогая детям принимать гигиенические процедуры воспитатель воспитывает в них уважительное отношение к чистоте, навыки самообслуживания, уважения к друг другу, оказывать помощь товарищу.

Ведёт беседы о пользе занятий.

2. Поддержка психологически комфортной среды для воспитания личностных качеств.

Также воспитатель проводит имитационные упражнения в группе. Ряд упражнений, которые разрабатывают два педагога: воспитатель и инструктор по плаванию.

Разминки с использованием упражнений "Мельница"(попеременные круговые движения прямыми руками), "Мотор(попеременные движения ног, из положения лёжа на полу, махи прямыми ногами, вверх, вниз)", "Прыжки с приседаниями по сигналу", "Рачки"(ходьба в полуприсяде руки между ног),

Чтобы ребенок заходя в бассейн был подготовлен заранее не только физически, но и морально. Ведь ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе. Огромная радость и счастье светятся в его глазах, когда он начинает понимать, что преодолел свой страх, стал сильнее и увереннее в себе. Сразу появляется огромное желание плавать и плавать. Это и есть цель, к которой мы стремимся.

Инструктор по плаванию во время занятий воспитывает такие качества как воспитание выдержки, воспитание уверенности в своих силах, смелости, воспитание нравственно волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности), воспитание настойчивости в достижении цели, честности. Добиваюсь я этого помогая ребёнку преодолеть страх водобоязни, заинтересовывая его, мотивируя на дальнейшие результаты и личные победы.

2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями

Родителей (законных представителей) знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка, приглашают участвовать в совместных досугах, праздниках, днях здоровья, походах и экскурсиях.

На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми», «Узелки на память» и т.д, предлагаются рецепты витаминных чаев, коктейлей для приготовления и использования в домашних условиях; применение аромо- и фитотерапии дома, предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

Перспективный план проведения консультаций для родителей

Месяц	Группа	Форма проведения
Младшая, средняя группы		
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Общее род. собрание
октябрь	«На занятие в бассейн! Как подготовить ребенка»	Оформить стенд
ноябрь	«Организация начального обучения плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультация
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Снять видео ролик
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Инд. консультация
май	«Техника безопасности при плавании в	Общее родительское

	открытых водоёмах»	собрание
Старшая группа		
сентябрь	«Учите детей плавать! Влияние плавания на организм»	Групповое родительское собрание
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Групповое родительское собрание
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Инд. консультация
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Инд. консультация
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание
Подготовительная группа		
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Общее родительское собрание
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	Групповое родительское 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»	Инд. консультации
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультации
март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Инд. консультации
апрель	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультации
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

Инструктор по физической культуре, активно вовлекает родителей (законных представителей) в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

III. Организационный раздел

3.1. Образовательная нагрузка

Занятия по плаванию проводятся 1 раз в неделю в первую половину дня, в игровой форме. Глубина воды в бассейне 60 сантиметров. Температура воды в чаше бассейна 30 градусов. Температура воздуха в помещении бассейна 32 градуса. Занятия проводятся по подгруппам (6-7 человек).

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

Таблица 2

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Младшая	1	32	15мин	1ч	8ч
Средняя	1	32	20мин	1ч20мин	10ч30мин
Старшая	1	32	25мин	1ч40мин	13ч20мин
Подготовительная	1	32	30	2ч	18

3.2 Формы организации образовательной деятельности

По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше.

Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью игр, упражнений, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, Индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Во второй младшей группе на начальном этапе дети в течение 2-3 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе

Режим двигательной активности в ДОУ

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные физические и психологические особенности детей, специфику группы.

Важное требование при составлении режима - соблюдение объема учебной нагрузки в соответствии с Сан Пин 21.3684-21

Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю.

Структура занятий по физической культуре с детьми младшей группы

Части занятий	Время проведения
Подготовительная	3 минуты
Основная	10 минут
Заключительная	2
Итого	15

Структура занятий по физической культуре с детьми в средней группе

Части занятий	Время проведения
Подготовительная	3 минуты
Основная	15 минут
Заключительная	2 минуты
Итого	20

Структура занятий по физической культуре с детьми в старшей группе

Части занятий	Время проведения
Вводная	3 мин.
Основная	19 мин.
Заключительная	3 мин.
Итого	25 мин.

Структура занятий по физической с детьми культуре в подготовительной группе

Части занятий	Время проведения
Вводная	4 мин.
Основная	23 мин.
Заключительная	3 мин.
Итого	30 мин.

3.3. Условия реализации программы

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 21.3684-21. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна 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	Температура воздуха	Глубина бассейна
Младшая	+30...+32°C	+26...+28°C	0,4-0,5м
Средняя	+28...+29°C	+24...+28°C	0,7-0,8м
Старшая	+27...+28°C	+24...+28°C	0,8м
Подготовительная	+27...+28°C	+24...+28°C	0,6

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиНом от 21.3684-21).

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы. Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика.

Один из способов работы с детьми на воде - обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми от 3 до 7 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию. Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде. Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия.

Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей. Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким

образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении. В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий: спасательные круги, плавательные доски; - нарукавники; - аква-палки;

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации непосредственной образовательной деятельности детей:

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие предметы и игрушки;
- мячи разного размера (пластмассовые и резиновые).
- обручи разного размера (алюминиевые и пластмассовые).

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всю образовательную деятельность по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к деятельности и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

3.5. Оснащение развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала (бассейна)

Срок (месяц)	Обогащение (пополнение) предметно-пространственной среды
Октябрь	Приобретение сюжетных игрушек, животных.
Ноябрь - декабрь	Приобретение ворот для водного пола; приобретение массажного коврика
Январь - февраль	Пополнить картотеку комплексов гимнастики для детей «старшей» и «подготовительной» групп
Март	Пополнить картотеку подвижных игр в бассейне
Апрель - май	Пополнить картотеку дыхательных упражнений

Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Агавелян М.Г., Данилова Е.Ю., Чечулина О.Г. Взаимодействие педагогов ДОУ с родителями. – Творческий центр, М., 2009г.
2. Алеферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет. – Творческий центр, М., 2012
3. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 144 С.
4. Алямовская В.Г.. Как воспитать здорового ребенка/ В.Г. Алямовская. – М., 1993г.
5. Аудиовизуальные и мультимедийные средства.
6. Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 80 С.
7. Воробьева Т.А. Мяч и речь/Т.А. Воробьева, О.И. Крупенчук – СПб.: КАРО, 2003г.
8. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.- 80 с.
9. Глазырина Л.Д.. Физическая культура – дошкольникам. – М.: Владос, 2001.
10. Голицына Н.С.. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрепторий, 2005
11. Егоров Б.Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160 с.
12. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа (средняя/старшая/подготовительная) - М.: Скрипторий 2003, 2009.
13. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей/ занятия , развлечения, праздники.- Ярославль, академия развития, 2005г.

14. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2010. -128 С.
15. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет –М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 С.
16. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе. – Волгоград: Учитель. -63 С.
17. Мартынова Л.В. Игры и развлечения на воде. – М.: Педагогическое общество России, 2006. -96 С.
18. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ООО «Метода», 2013.- 144 С.
19. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2010. – 64 С.
20. Осипова Л.Е. работа детского сада с семьей, 2009г.
21. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: «Просвещение», 1991. – 159 с.
22. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 215 с.
23. Петрова Л.Н. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. –М.: Человек, 2013. – 148 С.
24. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 ле (4-7 лет) по программе «Детство», авторы-составители: Е.А.Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк.- Волгоград: Учитель, 2016
25. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – О.Н. Моргунова. – практическое пособие. – ТЦ «Учитель», Воронеж, 2005г.
26. Спутник руководителя физического воспитания дошк. Учреждений/ под ред. С.О. Филипповой. – СПб: Детство-пресс, 2005г. – 461с.
27. Сундукова А.Х. Волшебный мир здоровья./учебно-методическое пособие. – М., ДРОФА, 2010г.
28. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – Творческий центр, М., 2005г.
29. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет, М., 2006г.
30. Физическое развитие детей 5-7 лет (планирование, занятия с элементами игры, подвижные игры, физкультурные досуги). Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савиновап. – Волгоград
31. Чеменева А.А. Система обучению плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.