

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
Урсаки Ины Федоровны**

на 2023-2024 учебный год

Санкт-Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел		
1.1.	Пояснительная записка:	3
1.2	Актуальность программы	3
1.3	Цели и задачи	3
1.4	Принципы и подходы	3
1.5	Краткая характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей обучающихся	5
1.6	Основание разработки	7
1.7	Срок реализации	7
1.8	Методы и средства реализации Программ	7
1.9	Планируемые результаты освоения РП	7
II. Содержательный раздел		
2.1.	Календарно-тематическое планирование	9
2.2.	Содержание образовательной деятельности по образовательной области	12
2.3	Интеграция образовательных областей	66
2.4	Взаимодействие с воспитателями и специалистами	67
2.5.	Взаимодействие с семьями обучающихся	68
III. Организационный раздел		
3.1.	Образовательная нагрузка	69
3.2	Формы организации образовательной деятельности	70
3.3	Используемые образовательные технологии	70
3.4	Условия реализации программы	70
3.5	Материально-техническое обеспечение	70
3.6	Методическое обеспечение	71
3.7	Оснащение развивающей предметно-пространственной среды бассейна	72
Приложение		
1.	Контингент группы	
2.	Учебный план непрерывной образовательной деятельности воспитанников на 2023-2024 учебный год	
3.	Организация образовательной деятельности с применением дистанционных технологий	

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. 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.

1.1.2. 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.

1.1.3. Принципы и подходы

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 чередования 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.

1.1.4. Краткая характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей обучающихся

3-4 года

Четвёртый год жизни характеризуется особенностью развития дыхательной системы к 3-4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. У ребёнка в 3-4 года многие движения резки, 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. Росто-весовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

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

4-5 лет

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

учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

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

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

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

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

5-6 лет

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

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

6-7 лет

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по - прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество

лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

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

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

1.1.5. 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.

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

1.2. 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 без опорного положения. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

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

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.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

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, проплыть 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. Диагностика плавательных умений.

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

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 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

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	
Месяц	Содержание
Сентябрь Октябрь	<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. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 4. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 5. 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

	<ol style="list-style-type: none"> 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 1. Продолжать учить скольжению на груди 3. 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. Диагностика плавательных умений.

Месяц	Старший дошкольный возраст (6-7 лет)
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 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"> 2. 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 выдохнуть 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"> 1. Диагностика плавательных умений. 2. Плавание кролем на спине в полной координации 3. Плавание кролем на груди в полной координации

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

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

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. «Побрызгаемся 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. занятие. 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
Младшая возрастная группа-3-4 года**

№ занятия	Цели и задачи	Содержание занятий	Методическое
-----------	---------------	--------------------	--------------

			обеспечение
1-	<p>1. Знакомство с помещением бассейна.</p> <p>2. Формировать правила КГН.</p> <p>1. Рассказать о правилах поведения в бассейне.</p> <p>2. Познакомить с оборудованием в бассейне.</p>	<p>Экскурсия по помещению бассейна.</p> <p>1. Рассказать о правилах поведения, о безопасности в воде.</p>	<p>Картинки.</p> <p>Плавательная доска, надувные матрасы, мячи.</p>
2-3	<p>1. Учить входить в воду, не боясь;</p> <p>2. Продолжить знакомство со свойствами воды;</p> <p>3. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.</p>	<p>1. Вход в воду, держась за поручень.</p> <p>2. «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень.</p> <p>3. Бег вдоль бортика.</p> <p>4. «Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову.</p> <p>5. «Нам весело» - хлопки ладонями по воде.</p> <p>6. «Волны на море» - энергично водить руками по воде.</p> <p>Выход из воды.</p>	<p>Плавающие игрушки.</p>
4	<p>1. Продолжать учить безбоязненно входить в воду не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками.</p> <p>2. Пытаться окунуть лицо в воду.</p>	<p>1. Вход в воду, держась за поручень.</p> <p>2. Ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску.</p> <p>3. «Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра»).</p> <p>4. Игра «Лодочка» - погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд.</p> <p>5. Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре..</p> <p>доски</p> <p>6. «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико».</p> <p>4. Игры с плавающими игрушками</p>	<p>Плавающие игрушки, лодочка, ведёрки, пл</p>
5	<p>1. Учить выполнять энергичные прыжки.</p> <p>2. Упражнять в выполнении движений в кругу, отходя от бортика, слушать инструктора</p> <p>3. Воспитывать</p>	<p>1. Держась одной рукой за поручень, другой делать волны 2-3р.)</p> <p>2. Прыжки, держась одной рукой за поручень (1-1,5 м.).</p> <p>3. Игра «Хоровод» (2-3 м).</p> <p>4. Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала</p>	<p>Ведёрки, плавающие игрушки.</p>

	желание заниматься.	на себя, затем друг на друга). 5.Игра «Лодочка». 6.Свободные игры с плавающими игрушка	
6	1.Учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; 2. Закреплять умение свободно передвигаться по воде; 3. Закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.	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 – с поддержкой за игрушку или доску (2-3 м). 3.Игра «Шторм на море» (2-3р). 4.Игра «Паровоз» (2-3р). Игра «Солнышко и дождик» (3р). 5.Свободные игры с плавающими игрушками. 6.Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.	Пл.игрушки, пл.доски.
7	1.Продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; 2. Воспитывать самостоятельность.	1.Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень (1-2 м). 2.Ходьба по бассейну, держась за игрушку или доску (2м). 3.Прыжки около борта без поддержки (1-2м). 4.Игра «Воробышки моют личики» (4-5 р). 5.Игровое упражнение «Подуем на воду» (2-3 р). 6.Игра в круге «Поймай мяч» (3-4 р). 7.Свободные игры с игрушками. Выход из воды под наблюдением воспитателя	плавающие игрушки, пл. доски, мяч.
8	1.Учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперед, б) спиной вперед; 2.Выполнять упражнения легко, энергично; 3.Закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.	1.Ходьба от борта к борту лицом вперед, спиной вперед (2 м). 2.Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперед и спиной вперед (2 м). 3.Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р). 4.Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой. 5.Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель). 6.Свободные игры с игрушками.	Игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.
9	1.Учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения	1.Самостоятельный вход в воду. 2.Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м)	Плавающие игрушки.

	<p>в свободном построении;</p> <p>2. Воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.</p>	<p>3.Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р).</p> <p>4.Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м).</p> <p>5.Игра «Цапли» (3м).</p> <p>Игры с плавающими игрушками.</p> <p>Самостоятельный выход из бассейна.</p>	
10	<p>1.Учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.</p>	<p>Игра «Цапли» (2 м.)</p> <p>Ходьба и бег по кругу в хороводе (2-3 м).</p> <p>Прыжки с поддержкой за поручень (1-2 м).</p> <p>«Подуем на воду» (1 м).</p> <p>Игровое упражнение «Спрячемся под воду» - взявшись за руки дети по команде воспитателя погружаются под воду с головой.</p> <p>Игры с плавающими игрушками, индивидуально –игра «Буксир» с воспитателем.</p> <p>Самостоятельный выход из бассейна.</p>	Плавающие игрушки
11	<p>1.Учить погружаться в воду до подбородка</p> <p>2. Показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза.</p> <p>3.Приучать детей бесстрашно погружаться в воду.3выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.</p>	<p>1.Ходьба, руки за спиной (2 м).2.«Птички умываются» (в кругу) – 3-4р.</p> <p>3.Прыжки в кругу (1-2 м).</p> <p>«Маленькие-большие» - ходьба в полу-приседе (2-3 м)</p> <p>4. «Посидим под водой» - показать, предложить тем, кто смело опускает лицо в воду, сделать так же (1 м).</p> <p>5.Игра «Карусели» (2-3 р)</p> <p>Свободные игры</p>	Игрушка-птичка
12	<p>1.Учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук,</p> <p>2. Упражнять в беге, прыжках;</p> <p>3. Учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на, то указания воспитателя.</p>	<p>1.Ходьба по бассейну, вытянув руки вперед (2-3 м).</p> <p>2.Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень, а другой выполняя гребковые движения (2-3 м).</p> <p>3.Игра «Фонтан» (2-3 р).</p> <p>4.Игра «Бегом за мячом» (2-3 р).5. Свободные игры с игрушками.6. Перед выходом из бассейна предложить всем детям окунуть лицо в воду –«Сделайте, как я».</p>	плавающие игрушки Разноцветные мячи по количеству детей, пл. игрушки.
13	<p>1.Продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками;</p>	<p>1.«Маленькие-большие» - ходьба в положении полу-приседа и вытянувшись вверх (2-3 м).</p>	Разноцветные мячи, пл. игрушки.

	<p>2.Обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде,</p> <p>3. Закреплять навык естественного передвижения в воде.</p> <p>1.Продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении;</p> <p>2. Учить не бояться воды.</p>	<p>2.«Хоровод» (3-4 р).</p> <p>3.«Поиграем в ладушки с водичкой»- прыжки с хлопками по воде (1-2 м).</p> <p>4.«Воробышки умываются» (4-5 р).</p> <p>5.Игра «Бегом за мячом» (3-4 р).</p> <p>6.Свободные движения в воде и игры с игрушками.</p> <p>1.«Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд, руки по воде (2-3 м).</p> <p>То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду (1-2 м).</p> <p>2.Бег по бассейну, активно загребая воду руками (2-3 м).</p> <p>3.Игра «Хоровод» 2 вариант (4-5 р).</p> <p>4.Игра «Кто быстрее к мячу» (3-4 р).</p> <p>5.Самостоятельные игры и движения в воде.</p>	
14-15	<p>1.Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятию</p>	<p>1.Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга).</p> <p>2. «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико».</p> <p>3. Игра «Солнышко и дождик» (3р).</p> <p>4. Свободные игры с плавающими игрушками.</p> <p>5. Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.</p>	<p>Большой мяч, пл. игрушки.</p>
16	<p>1.Закреплять умение выполнять упражнение согласовывая движение обеих рук, смело опускать лицо в воду, играть свободно двигаясь в воде.</p>	<p>1.Ходьба по бассейну, отгребая воду поочередно одной, потом другой рукой (3-4 р).</p> <p>2.«Мячики» - приседание с выпрыгиванием из воды (3-4 р).</p> <p>3.«Воробышки умываются» - дети опускают в воду сначала нос, затем всё лицо, вынув из воды – не вытирать (3-4 р).</p> <p>4.Показать, как можно скользить по воде, используя плавательную доску, предложить детям повторить движение (4-5 р).</p> <p>5.«Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга).</p> <p>6.Свободные игры с игрушками.</p>	<p>Ведёрки, плавающие игрушки.</p>
17	<p>Учить детей делать выдох в воду; 2.</p>	<p>1.Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).</p>	<p>Резиновый мяч,</p>

	Упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	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). Свободные игры с игрушками, плав. досками	пл.доски, лейки пл. игрушки.
18	1.Упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	1.Игра «Сердитая рыбка» (разучивание). 2.«Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р). 3.«Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга). 4.Свободные игры с игрушками.	Пл. игрушки, доски.
19	1.Продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; 2. Закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.	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). Свободные игры с игрушками.	пл. игрушки, доски
20	1.Учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; 2. Закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой; 3. Учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость.	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	Пл. игрушки, доски.
21	1.Продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде,	1.«Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд (2-3 м). 2.Бег с поддержкой одной рукой за игрушку или плавательную	Ведёрки, лейки, лодочки, пл. Игрушки,

	действовать с игрушками и плавательными досками.2. Воспитывать самостоятельность.	доску (1-2 м). 3.«Дождь» - прыжки с брызганьем, поливание друг друга из лейки или ведёрка 2-3 м). 4.Игра «Парусники» (продвигать лодочку по воде, дуя в парус) 5.«Воробышки умываются» - энергично покрутить головой, погрузив лицо в воду (2-3 р). 6.Свободные действия с игрушками и плавательными досками.	плавающие доски
22	1.Учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, 2. Воспитывать дисциплинированность	1.Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2.Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р). 3.Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м). 3.Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р). 4.«Весёлый мячик» - прыжки в кругу (2-3 м). Игра «Парусники». 5.«Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.) 6.Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.	Обруч, лодочки, пл. игрушки, доски
23	1.Учить детей выполнять движения с повышенной активностью, 2. Делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.	1.Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м). 2.«Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м). 3.«Воробышки умываются» (4-5 р). 4.Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м). 5.Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р). 6.Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).	Игрушки для свободных игр.

		«Крокодилы» (2-3м) Самостоятельные игры.	
24	1. Учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками. 2. Воспитывать чувство уверенности на воде.	1. «Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м). 2. Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м). 3. «Пузыри» (4-5 р). 4. «Насос» (облегченный вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки) (4-5 р). 5. Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок) 6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р). Самостоятельные игры	Тонущие игрушки-рыбки, пл. игрушки, доски
25	1. Продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, 2. Воспитывать уверенность в своих силах, решительность.	1. Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полу-приседа (1-2 м). 2. Прыжки с брызганьем (1-2 м). 3. «Пузыри» (4-5 р). 4. «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м). 5. «Воробышки умываются» (3-4 р). 6. Игра «Карусели» (3-4 р). 7. Игра «Рыболовы». Игры с игрушками самостоятельно.	Плавающие и тонущие игрушки, доски.
26	1. Учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; 2. Продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.	1. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м). 2. «Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м). 3. Игра «Хоровод» (3-4 р). 4. «Весёлые лошадки» (1-2 м). 5. «Крокодилы» (3-4м) 6. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р) Самостоятельные игры и упражнения.	Пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.
27	1. Воспитывать уверенность в своих силах, решительность.	1. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р) 2. «Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м). 3. Игра по выбору	Игрушки для свободных игр.
28	1. Учить детей выполнять упражнения поочередно, держась за	1. Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м). 2. «Пузыри» (4-5 р).	Ведёрки, пл. и тонущие игрушки

	<p>руки. 2. Продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, 3. Воспитывать выносливость</p>	<p>3.«Насос» (обл. вариант) (2-3 р). 4.«Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок. 5.«Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р). 6.Игра «Хоровод» (3-4 р). Самостоятельные игры и упражнения.</p>	
29	<p>1.Учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, 2. Воспитывать волевые качества</p>	<p>1.Ходьба друг за другом в положении полу-приседа, 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) Самостоятельные игры</p>	<p>Пл. и тонущие игрушки, доски.</p>
30	<p>1.Учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки. 2. Приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей.</p>	<p>1.Ходьба с наклоном туловища вперёд (1-2 м). 2.Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м). 3.Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р). 4.«Пузыри» (4-5 р). 5.Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м). 6.Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р). Свободные игры с игрушками.</p>	<p>игрушки по желанию детей, пл. доски</p>
31	<p>1.Упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.</p>	<p>1.«Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м). «Дождик» (4-5 р). 2.Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м). 3.«Пузыри» (4-5 р). Игра «Карусели» (3-4 р). 4.«Крокодилы» с погружением лица.</p>	<p>Игрушки и предметы по желанию детей.</p>

		5. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками	
32	1. Упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение	1. «Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м). «Дождик» (4-5 р). 2. Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м). 3. «Пузыри» (4-5 р). Игра «Карусели» (3-4 р). 4. «Крокодилы» с погружением лица. 5. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.	Игрушки и предметы по желанию детей
33	1. Продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; 2. Энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.	1. «Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м). 2. Быстрая ходьба с гребками рук (1-2 м). «Парусники» (3-4 м). 3. Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р). 4. Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р). 5. «Крокодилы» с погружением лица. 6. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками	Лодочки и игрушки по желанию детей, пл. доски
34	Воспитывать смелость	1. Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р). 2. 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). 3. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками	Игрушки и предметы по желанию детей
35-36	Мониторинг		

СРЕДНЯЯ ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА

4-5 лет

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 поочередно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»)
 - Дыхание. Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.
 - Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

1. Ходьба: «Цапля», приставной шаг, с крестный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.
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».
5. Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Разминка на суше

(занятия 1 – 7)

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

(занятия 8 – 15)

1. Ходьба (30 сек).
2. Бег (30 сек).
3. «Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поочередно взмахивать руками, имитируя движения вёсел (6 р).

4. «Выпрыгивание с хлопками» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой (5-6 р)
5. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (20 сек).
6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться (4-5 р).
7. «Приседание с выдохом» - и.п.: о.с. Сделать вдох, присесть, вынося руки вперёд, сидеть, задерживая дыхание 3-4 секунды, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки (6-8 р).
8. Ходьба (20 сек).

(занятия 16– 23)

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

(занятия 24 – 32)

1. Ходьба (20 сек).
2. Ходьба на носках, пятках (по 15 сек)
3. Бег с высоким подниманием пяток (желательно касаться пятками ягодиц) (20сек).
4. «Чайки над морем» - и.п.: о.с. По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы (20 сек).
5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (6 махов, отдых 3 с. – повторить 4 раза).

«Плаваем», стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - 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 ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы.

1. 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. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений имитировать руками движения пловца (15 сек).
2. «Лягушата» - прыжки на полусогнутых ногах, руки приподняты вверх, согнуты в локтях, пальцы раздвинуты (2 раза по 15 сек).
3. Упражнение на дыхание – и.п.: о.с. 1-присесть, одновременно делая вдох, 2-3-сидеть, задерживая дыхание, 4-встать, делая выдох (6-8 р).
4. Ходьба (20 сек).

Содержание занятий

№ занятия	Цели и задачи	Содержание	Методическое обеспечение
1	1. Знакомство с помещением бассейна. 2. Вспомнить правила КГН.	Экскурсия по помещению бассейна.	Картинки
2	1. Формировать правила поведения в бассейне. 2. Вспомнить предметы для плавания в бассейне	1. Рассказать о правилах поведения, о безопасности	Картинки
3	1. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень), 2. Учить отрывать ноги ото дна бассейна, делать выдох в воду; 3. Воспитывать выдержку.	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). Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.	Пл. доски, игрушки по желанию детей.
4	1. Учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки, 2. Продолжать учить отрывать ноги ото дна, делать выдох в воду, 3. Упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперед; воспитывать смелость.	1. Ходьба с наклоном туловища вперед, 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). Свободные игры и упражнения с плавательными досками и игрушками.	плавающие игрушки, доски.
5	1. Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; 2. Продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками; 3. Воспитывать	1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2. «Лошадки» (2-3 м). 3. «Пузыри» (4-5 р). 4. «Зайчики на прогулке». Усложнение – руки на	Игрушки для самостоятельных игр.

	самостоятельность, смелость.	поясе. (3 м). 5.Игра «Хоровод» (2-3 р). 6.«Фонтан» (1 м). Самостоятельные игры.	
6	1.Учить детей подпрыгивать и падать в воду, выполнять упражнения, согласовывая свои действия с действиями товарищей; 2. Воспитывать умение выполнять правило; помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения	1.Ходьба по бассейну в положении полу-приседа, 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 и делать выдох в воду (4-5 р). Свободные игры с игрушками.	Игрушки по желанию детей.
7	1.Продолжать учить безбоязненно погружаться в воду, делать выдох в воду; закреплять умение энергично выполнять движения; 2. Воспитывать смелость.	1.Ходьба с наклоном туловища вперёд (2 м). 2.«Лошадки» (2-3 м). 3.Прыжки с падением в воду (4-5 р). 4.«Пузыри» - следить, чтобы дети выполняли выдох носом (4-5 р). 5.Игра «Хоровод» (3-4 р). 6.Игры с мячом – бросание друг другу (3-4 м). Свободные игры.	Мячи, игрушки по желанию детей.
9	1.Учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку; 2. Упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков; 3.Воспитывать дисциплинированность.	1.Ходьба приставными шагами вдоль борта (2 м). 2.Бег с активной работой рук вдоль борта (3 круга). 3.Игровое упражнение «Вода кипит» -стоя в кругу близко друг к другу, погрузиться в воду и дружно сделать активный выдох (4-5 р). 4.Прыжки на двух ногах, руки на поясе с продвижением вперёд (2-3 м). 5.Игровое упражнение «Покажи глазки из воды» - присесть в воду с головой и показать открытые глаза	

		<p>воспитателю (12 р). б.«Рыболовы» - предложить детям достать с одна затонувшие игрушки (3-4 м). Самостоятельные игры с плавающими и тонущими игрушками.</p>	
10	<p>1.Учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль»; 2. Закреплять умение делать выдох в воду; упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой; 3. Воспитывать чувство товарищества: не мешать друг другу выполнять упражнения, если надо, помочь товарищу справиться с заданием.</p>	<p>1.Держась за поручень одной рукой, делать плавательные движения другой рукой, поменять руки; пройти от одного борта к другому, слегка наклонившись вперед 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 враспышную, бег «змейкой» за воспитателем (2 м). 4.Ходьба «в тоннель» из трёх обручей в воде по грудь (3-4 р). Держась руками за поручень, лечь на воду и работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м). б Игра «Щука» - разучивание. Свободные игры</p>	<p>Игрушка-лягушка (с большими глазами), пл. и тонущие игрушки.</p>
11	<p>1.Продолжать учить детей активно работать прямыми ногами; 2. Упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.</p>	<p>1.Ходьба по бассейну в разных направлениях в быстром темпе (2-3 м). 2.Прыжки с погружением во воду до глаз, с головой (4-5 р). Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле 3. «Кроль» (3-4 м). 4.«Пузыри» (5-6 р). 5.Игра «Щука» - (2-3 р). 6.Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду, сделать полный выдох медленно (4-5 р) Свободные игры.</p>	<p>Обручи, плавающие и тонущие игрушки</p>

12	1. Воспитывать умение выполнять правило; помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения.	1.«Рыболовы» - предложить детям достать с одна затонувшие игрушки (3-4 м). 2. Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (5-6 р). 3.«Насос», облегчённый вариант – стоя парами друг против друга и держась за руки, погружаться в воду до подбородка поочерёдно и делать выдох в воду (4-5) 4. Свободные игры.	Игрушки по желанию детей, доски.
13	1.Закреплять умение детей делать правильный выдох в воду; 2. Обращать внимание на качественное выполнение упражнений; 3. Развивать внимание; воспитывать смелость.	1.Ходьба по бассейну (вода по плечи), загребая воду руками, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м). 2.Прыжки с погружением в воду с головой, держась одной рукой за поручень (6-7 р). 3.Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (5-6 р). 4.Держась руками за поручень, активно работать ногами разных стилях (2 м) 5.Бег до противоположного борта с высоким подниманием коленей (3 р). 6. Игра «Смелые ребята» - разучивание («Мы ребята смелые, смелые, умелые если только захотим, через воду поглядим» Свободные игры с игрушками	Игрушки по желанию детей.
14	1.Учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело, 2. Упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под	1.Держась вытянутыми руками за поручень активно работать прямыми ногами (2-3 м). 2.Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 3.Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать вдох, опустить	Пл. доски и игрушки по желанию детей.

	водой; 3. Упражнять в правильном дыхании, воспитывать смелость.	лицо в воду и сделать медленный выдох (6-8 р). 4. Подпрыгнуть, погрузиться в воду с головой, сосчитать в уме до 3, затем «вынырнуть» (4-5 р). 5. Скольжение на плавательных досках или надувных игрушках, тело расслаблено и вытянуто по воде (5 м). 6. Самостоятельные игры.	
15	1. Продолжать учить задерживать дыхание под водой и правильно делать выдох, выполнять упражнение в соответствии с указанием воспитателя.	1. Ходьба по бассейну на носках, высоко поднимая бедро (2-3 м). 2. Бег за плав. игрушками (2-3 м). «Пузыри» (3-4 р). 3. Ходьба в «тоннель» из 3 обручей (игра «Поезд в тоннель 1 вариант») (5 р). 4. Игра «Оса» разучивание (3-4 р). 5. Игра «Смелые ребята» (4-5 р). 6. Свободные игры с игрушками.	Плав. игрушки, обручи, игрушка-оса, закреплённая на конце палки
16	1. Учить детей делать полный выдох после погружения в воду; 2. Выполнять упражнения в ускоренном темпе; 3. Воспитывать выносливость.	1. Прыжки до противоположного бортика и обратно - спиной вперёд (2-3р) 2. Упражнение с открытыми в воде глазами «Посмотри, что на дне» (4-5 р). 3. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м.). 4. Держась руками за поручень тянуться на воде, вдохнуть, опустить лицо в воду – выдохнуть (5-6 р). 5. Игра «Кто быстрее к мячу» (4-5 р). 6. Игра «Поезд в туннель» 1 вариант (5 р). Свободные игры и упражнения с плавательными досками	
17	1. Продолжать учить задерживать дыхание на 4-5 сек., двигаясь «в туннеле», выполнять упражнения, двигаясь спиной вперёд;	1. Ходьба по бассейну приставными шагами в левую и правую стороны (по 1,5 м в каждую сторону). 2. Ходьба по бассейну спиной вперёд, двигая	Обручи, тонущие игрушки и др. предметы, доски.

		<p>руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).</p> <p>3.Игра «Поезд в туннель» - 1 вариант- через 3 обруча (проходя «в туннеле» - не дышать (3-4 р).</p> <p>4.Держась руками за поручень, вытянуться на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, одновременно работая ногами в стиле «Кроль» (2-3р).</p> <p>5.Игра «Оса» (2-3 р).</p> <p>6.Самостоятельные игры с игрушками плавание доступным способом.</p>	
18	<p>1. Выполнять упражнения на погружение, стоя в круге; воспитывать уверенность на воде; 3. Развивать силу мышц.</p>	<p>1.Прыжки до противоположного борта, обратно –прыжки спиной вперёд (2-3м).</p> <p>2.Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле «Кроль» (23 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 плавательными досками.</p>	<p>Обручи, игрушка-оса на палке, игрушки по желанию детей</p>
19	<p>Упражнять в правильном дыхании, воспитывать смелость.</p>	<p>1.Игра «Поезд в туннель» - 1 вариант- через 3 обруча (проходя «в туннеле» - не дышать (3-4 р).</p> <p>2. Игра «Бегом за мячом» (4-5 р).</p> <p>3.Игра «Насос» (3-4 р).</p> <p>4. Свободные игры с игрушками и скольжение по воде плавательными досками.</p>	<p>Обручи, мячи Плавательные игрушки</p>
20	<p>1.Учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль»,</p> <p>2. Закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперёд и</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</p>	<p>Пл. доски, нарукавники, игрушки по желанию детей.</p>

	<p>спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения;</p> <p>3. Воспитывать смелость, настойчивость.</p>	<p>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 звезды» 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>Свободные игры с игрушками.</p>	
21	<p>1.Учить погружаться в воду с прыжка, садиться на дно, держась за поручень;</p> <p>2. Тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперёд и спиной вперёд;</p> <p>3. Развивать силу мышц, воспитывать смелость.</p>	<p>1.Прыжки попере́к 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). «Кто быстрее?» - бег по бассейну спиной вперёд (1-2 м).</p> <p>4.Держась рукой за поручень, сесть на дно, поднимая ноги, почувствовать, как вода выталкивает тело на поверхность (3-4 р).</p> <p>5.Показать детям упражнения «Поплавок», «Медуза», «Морская звезда», объяснить, что эти упражнения возможны, благодаря выталкивающей силе воды.6. Предложить сделать «Медузу».</p> <p>Свободные игры и плавание доступным способом.</p>	Игрушки для свободных игр.
22	<p>1.Учить детей с помощью игрушки ложиться на воду,</p> <p>2. Продолжать учить садиться на дно без опоры</p> <p>3.Воспитывать смелость.</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>	Плавательные доски

		<p>4. Держась за плавательную доску или игрушку, оттолкнуться двумя ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4р).</p> <p>5. Придерживаясь одной рукой за поручень, плавно лечь на воду и полежать несколько секунд (4-5 р).</p> <p>6. Игра «Хоровод» (2-3 р).</p> <p>Свободные игры с игрушками.</p>	
23	<p>1. Продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо, ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось в воду;</p> <p>2. тренировать в выполнении</p> <p>3. упражнений на дыхание.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах до противоположного бортика (2-3м).</p> <p>2. Игровое упражнение «Насос» (4-5р).</p> <p>3. «Медуза» на груди с доской (4-5 р). «Медуза» на спине с поддержкой (2-3р).</p> <p>4. «Пузыри» (4-5 р). Игра</p> <p>5. «Кто достанет клад?» (3-4 р). 6. Самостоятельные игры с игрушками</p>	<p>Пл. доски, надувные игрушки, игрушки для свободных игр.</p>
24	<p>1. Продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками;</p> <p>2. Закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет; воспитывать смелость.</p>	<p>1. Ходьба по бассейну с крестным шагом (1-2 м).</p> <p>2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед и спиной вперед (3-4 р).</p> <p>3. Игровое упражнение «Лошадки» (2-3м).</p> <p>Лечь на воду с поддержкой 1 раз, затем попробовать без неё 3-4 раза.</p> <p>4. Игра «Покажи пятки» (5-6 р) (закрепить словесно и на деле правила поведения в бассейне).</p> <p>5. Игровое упражнение в парах «Поймай мяч» (12м).</p> <p>6. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.</p>	<p>Пл доски, нарукавники, тонущие игрушки.</p>
25	<p>1. Продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично;</p> <p>2. Воспитывать правильные взаимоотношения между собой на воде.</p>	<p>1. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м).</p> <p>2. «Буксир» - выполнять на воде по пояс (34 р).</p> <p>3. «Насос» (5-6 р).</p> <p>4. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).</p>	<p>Пл. доски, нарукавники, мячи, игрушки по желанию детей.</p> <p>Гимнастические палки (50 см.), игрушки для свободных игр.</p>

		<p>5. Игра «Вратарь» - разучивание.</p> <p>6. Парами, взявшись за руки, присесть в воду с головой и посмотреть друг на друга (2-3 р)</p> <p>Самостоятельные игры.</p>	
26	<p>1.Продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело; упражнять в правильном вдохе-выдохе; 2. воспитывать дисциплинированность</p>	<p>1.Ходьба по бассейну в положении полу-приседа, вода до подбородка (2-3 м).</p> <p>2.Быстрый бег по бассейну с помощью рук (2 м). Игра «Вода кипит» (4-5 р).</p> <p>3.Показ упражнений «Морская звезда», «Медуза», «Поплавок».</p> <p>Предложить детям попробовать выполнить упражнение «Медуза» без поддержки, поощрять смелость (3-4 р).</p> <p>4.Игра «Оса» (3-4 р).</p> <p>5.Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – через 1 обруч (проходя в «туннеле» опустить лицо в воду) (2 р).</p> <p>6.Игры с игрушками самостоятельно.</p>	<p>Игрушки для свободных игр.обручи</p>
27	<p>1.Продолжать учить ложиться на воду, 2. Отрабатывать выдох под водой; 3 Воспитывать организованность.</p>	<p>1.Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 р).</p> <p>2.Держась за поручень руками, активно работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).</p> <p>3.Держась руками за поручень и вытянувшись на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).</p> <p>4.Держась руками за плавательную доску, сильно оттолкнуться ногами скользить по поверхности воды «Кто дальше?»(3-4р).</p> <p>5.Стоя на расстоянии 3-4 шагов от бортика, опустить лицо в воду и тянуться к бортику до касания (4-5 р).</p> <p>«Медуза» - пробовать лежать на воде (4-5 р).</p> <p>6.Игра «Морской бой» - разучивание. Свободные</p>	<p>Пл. доски надувные игрушки,</p>

		игры, скольжение с помощью предметов и без них	
28	<p>1. Учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину;</p> <p>2. Закреплять навык лежать на поверхности воды на груди;</p> <p>3. Воспитывать смелость.</p>	<p>1. Держась руками за поручень, активно работа ногами (1-2 м).</p> <p>2. Держась одной рукой за поручень сделать вдох, опустить лицо воду – выдох (4-5 р).</p> <p>3. «Лошадки» (2-3 м).</p> <p>4. «Медуза» на груди (3-4 р).</p> <p>5. Держась одной рукой за поручень (Ноги на дне бассейна) другой рукой и затылком коснуться воды; поменять руку, выполнить то же, оттолкнувшись ногами ото дна, постараться вытянуть тело по поверхности воды, полностью расслабив мышцы.</p> <p>6. Игра «Вратарь» (2-3 р). Игра «Морской бой» (1=2м).</p> <p>Самостоятельные игры и скольжение по воде, выполнение упражнений по желанию</p>	Игрушки и предметы для самостоятельных игр и упражнений.
29	<p>1. Продолжать учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на спину на воде;</p> <p>2. Учить ложиться на спину, на грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду;</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>	<p>1. Прыжки у бортика «Кто выше?» (4-5 р). Прыжки с погружением «Кто ниже?» (4-5 р).</p> <p>2. Держась руками за поручень, активно работать ногами, учиться делать движения, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине (4-5 м).</p> <p>3. Показать упражнение «Стрела».</p> <p>Предложить детям сделать так же (1-2 р).</p> <p>4. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).</p> <p>5. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант через 1 обруч (2-3 р). Свободные игры и упражнения по желанию.</p>	Обруч, пл. доски, игрушки по желанию детей.
30	1. Учить лежать на воде,	1. Бег по бассейну, загребая	Игрушки по

	<p>скользить на груди и на спине, 2. Тренировать в выдохе в воду; 3. Закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; 4. Воспитывать смелость, стремление добиваться цели.</p>	<p>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 2-3р). 5.Упражнение «Стрела» (4-5р). Показать упражнение «Морская звезда», предложить детям выполнить (3-4 р). 6.Игра «Покажи пятки» (3-4 р). Самостоятельные игры и упражнения.</p>	<p>желанию детей, пл. доски.</p>
31	<p>1.Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; 2. Воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.</p>	<p>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) Самостоятельные игры.</p>	<p>Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>
	<p>1.Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, 2. Делать продолжительный выдох в воду; 3. Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>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). Игры с игрушками, упражнения по желанию.</p>	<p>Игрушка-оса, тонущие игрушки, игрушки и предметы по желанию детей.</p>
33	<p>1.Продолжать обучение скольжению на груди и спине, 2.Погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на</p>	<p>1.Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница»</p>	<p>Мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>

	поверхности воды 3. Воспитывать желание добиваться поставленной цели	(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). «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р). 5. Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения Игры по выбору детей. С игрушками.	
34	1. Воспитывать желание добиваться поставленной цели.		
35-36	Мониторинг		

СТАРШАЯ ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА

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 180 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 с крестно – ноги на ширину плеч) (20 прыжков).
10. Упражнение на дыхание (см комплекс занятий 8-14).
11. Ходьба.

№ занятия	Цели и задачи	Содержание	Методическое обеспечение
1	1.Вспомнить правила КГН.	Повторяем КГН.	Картинки
2	1.Повторить правила поведения в бассейне. 2. Вспомнить спортивный инвентарь. 3.Повторить упражнения на дыхание на суше.	1.Рассказать о правилах поведения, о безопасности в воде. 2.Вспоминаем спортивное оборудование для плавания. 3.Повторяем упражнения на дыхание «Рыбка», «Поплавок».	Картинки, спортивное оборудование
3	1.Учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; 2. Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; 3. Воспитывать смелость.	1.Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками (2круга). 2.Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как приплавами способом «Кроль» (1 м). 3.«Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р). «Кто выше?» (4-5 р). 4.Ходьба приставным шагом вдоль борта (30с). 5.Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р). 6.Игра «Караси и карпы» (2-3 р). Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.	Тонущие игрушки, пл. доски, мелкие надувные игрушки.
4	1.Учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной;2. Закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; 3. Воспитывать смелость, целеустремлённость.	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 (4-5р). 5.Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой (5-6 р). 6.Игра «Вода кипит» (4-5	Тонущие предметы, пл. доски и игрушки для свободных игр.

		р).Свободные игры и скольжение.	
5	<p>1.Обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полу-наклоне, работая руками в стиле «Кроль», смело открывать в воде глаза;</p> <p>2. Отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»; 3. Продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета;</p> <p>4. Воспитывать смелость.</p>	<p>1.Ходьба поперёк бассейна в полу-приседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м).</p> <p>2.С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду (3-4 р).</p> <p>3.Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга (5-6 р).</p> <p>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)</p> <p>5.Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки (3-4 р).</p> <p>6.Игра «Водолазы» (3-4 м). Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.</p>	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, тонущие игрушки.
6	<p>1.Обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; 2. Продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом;3. Воспитывать решительность.</p>	<p>1.Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м).</p> <p>2.Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м).</p> <p>3.«Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м).</p> <p>4.Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р).</p> <p>5.Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на</p>	Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

		<p>спине (по 1 м. 2 раза). Игра «Буксир» (3-4 р). 6. Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох (6-7 р). Свободные игры и упражнения.</p>	
7	<p>1. Продолжать обучать скольжению на груди без предмета; 2. Обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; 3. Тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; 4. Воспитывать смелость.</p>	<p>1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле 2. «Кроль» (2-3 м). «Насос» (по 5-6 погружений). 3. Игра «Медузы» (2 м). «Стрела» (5 р). 4. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – скольжение «стрелой» на груди в обруч, поставленный вертикально (5-6 р). 5. Игра «Покажи пятки» (1-2 м). 6. Свободные игры и упражнения.</p>	<p>Обруч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>
8	<p>1. Учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; 2. Закреплять умение скользить во поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; 3. Воспитывать смелость, дисциплинированность.</p>	<p>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). «Насос» (по 5-6 погружений). «Стрела» (3-4 р). 4. Игра «Плавающие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу (5 р). 5. Свободные игры и упражнения.</p>	<p>Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>
9	<p>1. Учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперед; 2. Закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; 3. Вызывать желание научиться плавать.</p>	<p>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).</p>	<p>Резиновые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>

		<p>4.Игра «Медузы» (2 м). 5.Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р). 6.Игра «Вратарь» (2-3 м). 7.Игра «Покажи пятки» (3-4 р). Свободные игры и упражнения.</p>	
10	<p>1.Учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; 2. Продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в воду; 3. Воспитывать смелость, организованность.</p>	<p>1.Вход в воду прыжком. 2.Прыжки вдоль борта с продвижением вперед приставными шагами (2-3 м). 3.«Торпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (4-5 р). 4.«Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р). 5.«Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений). 6.Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м). Свободные игры с игрушками.</p>	<p>Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>
11	<p>1.Учить нырять с продвижением вперед под водой; 2. Учить прыгать в воду с высоты; продолжить обучение скольжению га груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; 3. Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>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</p>	

		<p>(например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки).</p> <p>5.«Стрелы» - руки прижаты к туловищу (6-7 р). «Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки (2-3 м).</p> <p>6.«Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине (по 2 м). «Поплавок» (3-4 р) Свободные игры и упражнения.</p>	
12	<p>1.Учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками;</p> <p>2. Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; 3. Воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.</p>	<p>1.Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р).</p> <p>2.Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках (3-4 р).3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м). «Торпеда» на месте на спине (1 м).</p> <p>4.«Насос» (по 6-7 погружений с выдохом).</p> <p>5.«Поплавок» (3 р).</p> <p>6.Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой») 3-4 свободные игры и упражнения.</p>	<p>Пл. доски, мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>
13	<p>1.Обучать детей скольжению на спине;</p> <p>2. Продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»;</p> <p>3. Воспитывать настойчивость.</p>	<p>1.Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м). 2.Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р).</p> <p>3.Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле 4.«Кроль» (3-4 м). «Стрела» на груди и спине (по 5-6 р).</p> <p>5.Ходьба оп бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м).«Насос» (по 5-6</p>	<p>Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>

		погружений с выдохом в воду).Игра в кругу б.«Охотники и утки» (3-4 м).Свободные игры и упражнения с игрушками.	
14	1.Продолжать обучение скольжению на груди и спине; 2. Закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; 3. Воспитывать смелость, настойчивость.	1.Бег по бассейну с работой рук лицом вперед и спиной вперед (3-4 м). 2.«Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз). 3.«Стрела» на груди (6-7р). «Стрела» на спине (6-7р). 4.Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м). 5.Игра «Водолазы» (3-4 м). 6.Игра «Пятнашки с поплавком» (2-3 м). 7.Свободные игры и упражнения.	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.
15	1.Воспитывать смелость, решительность.	1.«Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду). 2. Игра в кругу б. 3«Охотники и утки» (3-4 м). 4.Свободные игры и упражнения с игрушками.	Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.
16	1.Совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; 2. Обучать скользить с вращением туловища; 3. закреплять умение делать выдох в воду; 4. Воспитывать смелость, решительность.	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).Игра «Морской бой» (3-4 м). 6. Свободные игры и упражнения.	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.
17	1.Совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук;	1.«Стрела»: а) вытянув руки над головой, б) прижав руки к туловищу, в) вытянув одну руку над	Пл. доски, мелкие надувные игрушки,

	<p>2. Обучать скользить с вращением туловища;</p> <p>3. закреплять умение делать выдох в воду;</p> <p>4. Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза каждым способом).</p> <p>2.Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>3.«Торпеда» на месте с выдохом в воду (2-3 м).</p> <p>4.Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами (2-3 м).</p> <p>5.Игровое упражнение «Винт» (без обруча) (5 раз).Игра «Морской бой» (3-4 м).</p> <p>6. Свободные игры и упражнения</p>	<p>игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>
18	<p>1.Продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полу-наклоне с работой рук в стиле «Кроль»;</p> <p>2.Совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; воспитывать настойчивость.</p>	<p>1.Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).</p> <p>2.«Медуза» на груди и спине (по 3-4 р).</p> <p>3.Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох (7-8 р).</p> <p>4.«Стрела» на груди (6 раз) «Стрела» на спине с поддержкой (по необходимости) (6 раз).</p> <p>5.Игра «Передай предмет под водой» (2-3 р).</p> <p>6.Игра «Покажи пятки» (1-2 м).</p> <p>7.Свободные игры на воде.</p>	<p>Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>
19	<p>1.Продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; 2. Воспитывать выносливость.</p>	<p>1.Ходьба по бассейну в полу-наклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).</p> <p>2.Упражнение «Винт» (6-7р). «Медуза» на груди и на спине (по 5 раз).</p> <p>3.Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох (6-7 р).</p> <p>4.«Стрела» на груди, на спине (по 5 раз).</p> <p>5.Игра «Водолазы» (4-5 м).</p> <p>6.Свободные игры и упражнения.</p>	<p>Тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p>
20	<p>1.Обучать детей скольжению на груди и</p>	<p>.«Торпеда» на груди (4-5 р).</p> <p>2.«Кто вперёд?» - бег по</p>	<p>Маленький резиновый</p>

	<p>спине с доской в руках, работая ногами в стиле «Кроль»;</p> <p>2. Совершенствовать умение скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой;</p> <p>3. Воспитывать смелость.</p>	<p>бассейну лицом вперёд и спиной вперёд (2 м).</p> <p>3. Игра «Передай мяч под водой» (2 р).</p> <p>4. Игра «Вода кипит» (4-5 р).</p> <p>5. Игровое упражнение «Винт» (4-5 р).</p> <p>6. Игра «Буксир» (2-3 р).</p> <p>Свободные игры и упражнения</p>	<p>мяч, гимнастические палки, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>
21	<p>1. Обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд,</p> <p>2. Закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.</p>	<p>Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд (по 2р).</p> <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 (4-5р).</p> <p>7. Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.</p>	<p>Два обруча, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>
22	<p>1. Обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд;</p> <p>2. Закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»;</p> <p>3. Совершенствовать умение делать выдох в воду;</p> <p>4. Воспитывать смелость, решительность.</p>	<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). «Стрела» на спине (4-5 р).</p> <p>4. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).</p> <p>5. Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе</p>	<p>Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>

		шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались (3-4 р). 6.Игры с игрушками, упражнения по желанию.	
23	1.Совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; 2. Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; 3Воспитывать настойчивость.	1.Ходьба по бассейну в полу наклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2.«Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м). 3.Игра «Покажи пятки» (3-4 р).«Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р). «Торпеда» на груди (3-4 р). Упражнение «Винт» (6-7 р). Игра «Дружные ребята» (2-3 р). Самостоятельные игры и упражнения.	Обруч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.
24	1.Совершенствовать умение скользить по поверхности воды, 2. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать решительность, упорство в достижении цели.	1.Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперед и спиной вперед (3-4 м). 2.«Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р). 3«Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р). 4.Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р). 5.Игра «Водолазы» (3-4 м) 6.Свободные упражнения и игры с игрушками.	Мелкие тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений
25	1.Закреплять навык скольжения по поверхности воды; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине,2. Воспитывать смелость.	1.Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед и спиной вперед (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	Пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

		дельфины» (3-4 м). 7.Свободные упражнения и игры с надувными игрушками.	
26	1.Воспитывать решительность, упорство в достижении цели.	1.«Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р). 2.«Медуза» на груди и на спине (по 3 р). 3.«Насос» (по 6-8 погружений). 4.Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) (2-3 р).	Пл. доски,
27	1. Закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; 2. Совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине; воспитывать смелость и настойчивость	1.Передвижение поперёк бассейна произвольными прыжками «Кто вперёд?» (2-3 м). 2Игра «Покажи пятки» (5-6 р). 3.«Стрела» на груди и на спине (по 6-8 р). 4.Игра «Плавающие стрелы» - дети скользят по воде, начиная движение по сигналу педагога за данным направлением (2-3 м). 5.«Торпеда» - прижав руки к туловищу, активно работать ногами (3-4 м). 6.Игра «Дружные ребята» (2-3 р). 7.Свободные игры с упражнениями игрушками пожеланию.	
28	1.Совершенствовать навык скольжения по воде; 2. Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; 3. Воспитывать решительность.	1.«Лошадки» в парах на скорость (1-2 м). 2.«Торпеда на груди и на спине (по 6-7 р). 3«Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р). 4.Игра «Водолазы» (4-5 м). 5«Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди (2-3 м). 6Погрузившись 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	Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

		«Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног (4-5 м). 8Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.	
29	1.Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; 2. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.	1.Прыжки около бортика «Кто выше?» (1 м). 2.Прыжки с погружением «то 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	Тонушие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений
30	1.Совершенствовать навык скольжения по воде; 2. Учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; 3. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; 4Воспитывать смелость, решительность.	1.Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м). 2.Ходьба по бассейну в полу-наклоне, 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» (3-4 м). 7.Игры с игрушками,	Обручи, игрушка-оса на палке, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений

		произвольное плавание.	
31	1.Совершенствовать умение скользить на груди, на спине, работая при этом ногами. 2.Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «кроль» на груди.	1.вход в воду, построение у бортика; 2.бег по бассейну загребая руками; вперед лицом, вперед спиной (3 мин.); 3.«Медуза»- на груди и на спине; 4.«Торпеда»- скольжение с работой ног; на спине и на груди; 5.п.и. «Переправа», 6.свободное плавание; - Выход из воды	Плавательные доски.
32	1.Совершенствовать умение скользить по поверхности воды. 2.Закреплять навык погружаться под воду с задержкой дыхания	1.вход в воду, построение у бортика; 2.ходьба по бассейну с работой рук, а) вперед лицом вперед спиной; 3.«Стрела» на груди и на спине; 4.«Торпеда» - скольжение с работой ног на груди и на спине; 5.п.и. «Чье звено скорее соберётся?», «Морской бой» 6.Свободное плавание - Выход из воды	Плавательные доски.
33	Совершенствовать умение скользить на груди, на спине, работая при этом ногами. Закреплять умение работать руками и дышать как при плавании способом «кроль» на груди.	Вход в воду прыжком построение у бортика; ходьба по бассейну спиной вперед, работая руками как при плавании способом «кроль» на спине; бег по бассейну загребая руками; вперед лицом, вперед спиной; «Медуза»; на груди и на спине; «Торпеда»- скольжение с работой ног на спине, на груди; П.И «Переправа», «Невод»; - свободное плавание; - Выход из воды.	Плавательные доски.
34-35	Мониторинг		

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 растереться 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 вдохнуть 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 6-7

№ занятия	Цели и задачи	Содержание	Методическое обеспечение
1	1.Вспомнить правила КГН.	1Повторить правила КГН. Вспомнить как пользоваться мыльными принадлежностями.	Картинки
2	1.Повторить правила поведения в бассейне. 2. Вспомнить спортивный инвентарь. 3.Повторить упражнения на дыхание на суше.	1.Рассказать о правилах поведения, о безопасности в воде. 2.Вспоминаем спортивное оборудование для плавания. 3.Повторяем упражнения на дыхание «Рыбка», «Поплавок».	
3	1.Закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений; 2. Воспитывать настойчивость в достижении цели.	1.Ходьба по бассейну в разных вариантах (3-4 вида).2. Прыжки около бортика «Кто выше?» с погружением (6-8 р). 3.Игра «Вода кипит» - при выдохе считать про себя до 5 (4-5 р). 4.Игра «Футбол» - использовать тонущий мяч (2-3 м)..5.Игра «Море волнуется» (фигуры «поплавок», «морская звезда», «медуза») 3-4 р. 6.Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.	мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.
4	1.Отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль».2. Учить выполнять упражнения в	1.Ходьба вдоль борта приставными шагами в ускоренном темпе (2 круга). 2.В полу-наклоне, касаясь	Игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

	ускоренном темпе; 3. Развивать силу, выносливость; воспитывать смелость.	подбородком воды, выполнять гребковые движения руками вперёд и назад (по 8-10 р). 3.Игра «Футбол» (5 м). 4.Упражнение «Стрела» (6 р). 5. Игра «Караси и карпы» (4-5 м). 6.Свободные игры с игрушками и упражнения с плавательными досками	
5	1.Совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»; 2. Закреплять навыки поведения в бассейне.	1.Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (1-2 м). 2.Игра «Вода кипит» - при выдохе сосчитать до 5 (4- 5 р). 3.«Поплавок» (5-6 р). 4.«Торпеда» на месте (1-2 м). 5.Игра «Покажи пятки» (6-8 р). 6.. Игра «Насос» (по 4-5 погружений). 7.Свободные игры с надувными и плавающими игрушками и произвольное плавание.	Надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.
6	1.Учить детей задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; 2. Совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку.	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.	Мал, резиновый мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.
7	1.Закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный	1.«Пузыри» - при выдохе постараться сосчитать до 10 (2-3 р).	Тонущие игрушки, очки для плавания, игрушки и

	<p>выдох в воду, лежать на поверхности воды на спине, полностью расслабив тело;</p> <p>2. Научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений;</p> <p>3. Воспитывать дисциплинированность.</p>	<p>2.«Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).</p> <p>3.«Поплавок» (4 р).</p> <p>4.. Игра «Водолазы» (4-5 м).</p> <p>5.Игровое упражнение «Винт» (5 р).</p> <p>6.Самостоятельные игры и плавание.</p>	<p>предметы для свободных игр и упражнений.</p>
8	<p>1.Упражнять детей в нырянии, скольжении,</p> <p>2. Учить ходить по воде в положении полуприсяду, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль»;</p> <p>3. Закреплять правила поведения в бассейне.</p>	<p>1.«Лошадки» в парах (1 м).</p> <p>2.Ходьба по бассейну в положении полуприсяду, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль» (3-4 м).</p> <p>3.«Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза, меняя руки).</p> <p>4.Игра «Покажи пятки» (6-7 р).</p> <p>5.Игра «Плавучие стрелы» (3-4 р).</p> <p>6.Индивидуальное обучение скольжению на спине. «Стрела» на спине (5-7 м).</p> <p>7.Самостоятельные игры и плавание.</p>	<p>Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>
9	<p>1.Продолжать учить чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде;</p> <p>2. Упражнять в скольжении; воспитывать решительность.</p>	<p>1.Прыжки поперёк бассейна на двух ногах, достигнув противоположного борта, сесть на дно, сделать полный выдох (4 р).</p> <p>2.Бег по бассейну, загребая воду руками(2м).</p> <p>3«Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3р).</p> <p>4.«Стрела» на груди (5р).</p> <p>5.«Стрела» на спине (5р).</p> <p>6«Пузыри» - выдыхая, считать до 10 (5 р).</p> <p>7. Игра «Водолазы» (4-5м).</p> <p>8.Свободные игры и плавание.</p>	<p>Тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>
10	<p>1.Упражнять в движении прямых ног в положении лёжа на груди и лёжа на</p>	<p>1.Бег по бассейну в быстром темпе, помогая себе руками (1-2 м).</p>	<p>Очки для плавания, игрушки и предметы для</p>

	спине; 2. Продолжать учить выполнять скольжение, вытянув тело на поверхности воды; 3. Воспитывать самостоятельность в играх.	2.Игра «Хоровод» - падать в воду, высоко выпрыгнув и отпустив руки товарищей (3-4 р). 3.«Горпеда» на месте на груди и на спине (по 3 р). 4.Упражнение на дыхание – держась прямыми руками за поручень, опустив лицо в воду, вытянув тело на поверхности воды, повернуть лицо в сторону – вдох, опустить в воду – выдох (8-10 р). 5.«Плавучие стрелы» на груди и на спине (детям, нуждающимся в поддержке при скольжении на спине, предложить пл. доски) (по 4 р). 6.Игра «Посмотри на друга» (3-4 р). 7.Игра «Смелые ребята» (2-3 р). 8Самостоятельные игры по желанию детей	свободных игр и упражнений.
11	1.Учить выполнять гребковые движения руками одновременно и попеременно; 2. Закреплять умение делать правильно выдох в воду; 3. Упражнять в скольжении и погружении с выдохом; 4. Воспитывать решительность; развивать внимание.	1.Ходьба в положении полуприседа, руки работают в стиле «Кроль», лицо опускать в воду и делать выдох (3-4 м). 2.Игра «Смелые ребята» (2р). 3.Скольжение на груди и спине в игре «Плавающие стрелы» (4-5 р). 4«Винт» в вертикально стоящем обруче (6-7 р). 5Бегдо противоположного борта «Кто вперед?» (2-3 м). 6.Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м). 7.Свободные игры и плавание.	Обруч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.
12	1.Продолжать учить выполнять гребковые движения руками, 2. Выполнять скольжение из любого положения,	1.Быстрая ходьба по бассейну (вода по плечи), активно работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2.Игровое упражнение	Три обруча, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и

	отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; 3. Воспитывать организованность	«Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р). 3. Держась руками за поручень и активно работая ногами, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (7-8 раз непрерывно). 4. Скольжение на груди, медленно выполняя 2-3 гребковых движения руками, ноги в положении «Стрела» (4-5 м). 5. Скольжение на спине, прижав руки к туловищу и работая ногами в стиле «Кроль» (4-5 м). 6. «Поезд в туннель» (2 р). 7. Свободное плавание и игры пожеланию.	упражнений.
13	1. Учить выполнять скольжение с работой ног; 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»; 3. Воспитывать настойчивость.	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.	Тонущие предметы, надувные круги, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.
14	1. Продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине; 2. Упражнять в прыжках с нырянием; воспитывать смелость; развивать силу ног	1. Бег по бассейну, помогая себе руками (1-2 м). 2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 2 м). 3. Скольжение на груди с произвольным положением рук (3-4 р). 4. «Торпеда» на груди)4-5	Обруч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

		<p>р).</p> <p>5.«Стрела» на спине (2-3 р).</p> <p>6«Торпеда» на спине (4-5 р).</p> <p>7.Подныривание под разделительную дорожку. (3-4 р).</p> <p>8«Винт» в обруче (3-4 р).</p> <p>9.Самостоятельные игры с игрушками и плавание.</p>	
15	1Воспитывать организованность.	<p>1.«Сосчитай утонувшие предметы» - игра (4-5 р).</p> <p>2.Игра «Буксир» - группой, используя пл. круги.</p> <p>3.«Поезд в туннель» (2 р).</p> <p>4.Самостоятельные игры с игрушками и плавание.</p>	Обруч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.
16	1.Продолжать учить правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», 2. Делать вдох и выдох в воду с поворотом головы; 3. Упражнять в скольжении и прыжках с нырянием; 4. Воспитывать настойчивость; развивать силу мышц	<p>1.Ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>2.Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно работать руками в стиле «Кроль» (4-5 м).</p> <p>3.«Торпеда» на месте с выдохом (8-10 р).</p> <p>4.Игра «Прыжок дельфина» (5-6 р).</p> <p>5.Игра «Плавучие стрелы» на груди и на спине (по 5-6 р).</p> <p>6.«Торпеда» на груди (4 р).</p> <p>7.«Торпеда» на спине (4 р).</p> <p>8.Игра «Оса» (2-3 м).</p> <p>9.Самостоятельные игры и плавание.</p>	Игрушка-оса на палке, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений
17	1.Учить выполнять гребковые движения руками, двигаясь спиной вперёд, делать повороты со спины на живот и наоборот во время скольжения; 2.Закреплять умение ритмично дышать, выполнять упражнения в воде с открытыми глазами.	<p>1.Ходьба по бассейну спиной вперёд, выполняя движения руками в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>2Игра «Пузыри» при выдохе считать до 10 (3-4 р).</p> <p>3«Поплавок» (2-3 р).</p> <p>4.«Медуза» (2-3 р).</p> <p>5Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р).</p> <p>6.Игра «Сомбреро» -</p>	Мяч, маленькие надувные круги для игры «Сомбреро», очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

		<p>разучивание.</p> <p>7.Игра «Передай мяч» (2-3 р).</p> <p>8Свободные игры и плавание.</p>	
18	<p>1.Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; воспитывать организованность, настойчивость.</p>	<p>1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и назад (2-3 м).</p> <p>2.«Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (5-6 раз, меняя руки).</p> <p>3Скольжение на груди, выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (3-4 м).</p> <p>4.Игра «Я плыву» - согласовывать движения рук и ног, пытаюсь плыть способом «Кроль» на груди (5-6 м).</p> <p>5«Торпеда на месте с выдохом в воду (8-10 р).</p> <p>6.Игра «Водолазы» (2-3 м).</p> <p>7.Игра «Винт» (3-4 м).</p> <p>8.Свободные игры и плавание.</p>	<p>Мелкие тонущие игрушки и предметы, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>
19	<p>1.Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, плавать способом «Кроль» на груди; 2. Воспитывать желание хорошо выполнять упражнения.</p>	<p>1.Ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль». (2-3 м).</p> <p>2.Игра «Хоровод» - падать после подпрыгивания, отпустив руки товарищей (3-4 р).</p> <p>3Игра «Сосчитай пальцы» в парах (3-4 р).</p> <p>4.Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди с выдохом в воду и на спине (3-4 м).</p> <p>5.Скольжение на груди – медленно сделать гребок одной рукой, задержать её около бедра, сделать то же другой рукой (6-8 р).</p> <p>6Медленное плавание способом «Кроль» (5-6 м).</p> <p>7.Игра «Морской бой» (3-4 м).</p>	<p>Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>

		8Самостоятельные игры и плавание.	
20	<p>1.Совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»;</p> <p>2. Учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль»,</p> <p>3. Воспитывать настойчивость.</p>	<p>1.Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м).</p> <p>2.«Торпеда» на груди на месте с выдохом в воду (6-7 р).</p> <p>3.«Стрела» на груди и на спине (по 5-6 р).</p> <p>4Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).</p> <p>5.«Морские звёзды» на груди и на спине (по 2-3 р).</p> <p>6Скольжение на груди с работой рук (3-4 м).</p> <p>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).</p> <p>8Свободное плавание, игры с игрушками.</p>	Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.
21	<p>1.Совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении;</p> <p>2. Учить согласовывать движения1. воспитывать организованность,</p>	<p>1.Игра «На буксире» - предложить детям усложнить игру – тянуть по две «баржи» - двое детей держатся за гимн. палку (3-4 м).</p> <p>2.Игра «Передай мяч» (2р).</p> <p>3.Игра «Сосчитай пальцы» в парах (3-4 р). 4.Свободное плавание, игры по желанию.</p>	Гимнастические палки, мал резиновый мяч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.
22	<p>1. воспитывать организованность, настойчивость</p>	<p>1.Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>2.Прыжки на месте с высоким выпрыгиванием из воды и глубоким погружением с выдохом (6-8 р).</p> <p>3.«Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-8 р).</p> <p>4Плавание способом «Кроль» (5-6 м).</p> <p>5.Игра «На буксире» - предложить детям</p>	игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

		<p>усложнить игру – тянуть по две «баржи» - двое детей держатся за гимн. палку (3-4 м).</p> <p>6Игра «Передай мяч» (2р).</p> <p>7.Свободное плавание, игры по желанию.</p>	
23	<p>1.Закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; 2. Вызывать желание научиться хорошо плавать.</p>	<p>1.Прыжки около бортика с высоки выпрыгиванием и приседанием на дно (5-6 р).</p> <p>2.Ходьба по бассейну, наклонившись вперед, работая руками в стиле «Кроль» и выполняя вдох – выдох в воду (1-2 м).</p> <p>3Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (3-4 м).</p> <p>4.Скользить на груди, выполняя гребки руками в медленном темпе, обращая внимание на правильность выполнения движения (2-3 м).</p> <p>5.Скольжение с помощью рук и ног, задержав дыхание, затем пытаться сделать вдох-выдох «на плаву» (5-6 м).</p> <p>6.Игра «Морской бой» (2-3 р).</p> <p>7.Свободные игры и плавание.</p>	<p>Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>
24	<p>1.Продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди, делать правильный выдох в воду «на плаву»; 2. Закреплять правила поведения на воде.</p>	<p>1.Ходьба по бассейну, опустив лицо в воду, выполняя гребки руками и делая вдох-выдох, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м).</p> <p>2.Игра «Насос» (по 5-6 приседаний).</p> <p>3«Торпеда» на месте (2-3 м).</p> <p>4.Скольжение на груди, работая руками (2 раза по всей длине бассейна).</p> <p>5.Скольжение на груди, работая ногами (2 раза по длине бассейна).</p>	<p>Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>

		<p>6.Скольжение на спине, работая ногами, сделать несколько медленных гребков руками (2 раза по длине бассейна).</p> <p>7Игра «весёлые дельфины» (3-4 р).</p> <p>8Плавание способом «Кроль» на груди (5-7 м).</p> <p>9.Свободные игры и плавание.</p>	
25	<p>1.Продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди;</p> <p>2. Упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном положении тела на воде;</p> <p>3. Воспитывать решительность, настойчивость.</p>	<p>1.Бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд «Кто быстрее?» (2-3 м).</p> <p>2.Держась руками за поручень и вытянув тело по поверхности воды, отрабатывать вдох – выдох в воду, поворачивая голову в сторону (6-8 р).</p> <p>3«Торпеда» на груди и на спине (по 2 раза по ширине бассейна).</p> <p>4Скольжение на груди, выполняя медленные гребки руками, обращая внимание на правильность выполнения движений (2-3 м).</p> <p>5.Игра «Я плыву» - проплыть по длине бассейна от борта к борту на груди (2 раза).</p> <p>6Свободное плавание, индивидуальное обучение плаванию (8-10 м).</p> <p>7.Самостоятельные игры</p>	Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.
26	<p>1.Учить свободно переворачиваться в воде;</p> <p>2. Совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами;</p> <p>3. Ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине;</p> <p>4. Воспитывать смелость, выносливость.</p>	<p>1.Ходьба, погрузившись в воду по плечи и выполняя гребки руками в стиле «Кроль», затем то же из положения «Стрела» (3-4 м).</p> <p>2.«Винт» (4-5 р).</p> <p>3.«Торпеда» на груди и на спине (по 3-4 р).</p> <p>4.Игра «Водолазы» (2-3 м).</p> <p>5.Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).</p> <p>6Игра «Пловцы» (5-6 м).</p> <p>7.Показать детям способ</p>	Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

		<p>плавания «Кроль» на спине в медленном темпе движения руками и ногами, проплыть от борта к борту, предложить детям попробовать.</p> <p>8.Свободные игры.</p>	
27	<p>1.Воспитывать решительность, настойчивость.</p>	<p>1.Игра «Водолазы» (2-3 м).</p> <p>2.Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).</p> <p>3.Игра «Пловцы» (5-6 м).</p> <p>4. Свободные игры</p>	<p>предметы для свободных игр и упражнений</p>
28	<p>1.Продолжать учить правильному дыханию,</p> <p>2. Упражнять в скольжении и плавании способом «Кроль»; 3. Продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать ловкость.</p>	<p>1.Взявшись руками за поручень, вытянуться на воде, сделать выдох в воду, повернуть голову в сторону – вдох (8-10 р).</p> <p>2.Игра «Плавучие стрелы» (2-3 м).</p> <p>3.Игра «Морские звёзды» на спине (2-3 р).</p> <p>4.Плавание способом «Кроль» (5-6 м) – требовать от детей 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>	<p>Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>
29	<p>1.Закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами;</p> <p>2. Упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине;</p> <p>3. Закреплять умение свободно переворачиваться в воде.</p>	<p>1.Вход в воду.</p> <p>2.Несколько прыжков с погружением (1-2 м).</p> <p>3.Игра «Водолазы» (3-4 м).</p> <p>4.Игра «Я плыву» способом «Кроль» в форме эстафеты (2 р).</p> <p>5.«Винт» (по 4-5 р).</p> <p>6.«Кроль» на спине</p>	<p>Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>

	4.В игре воспитывать ловкость.	(индивидуальное обучение). 7.Самостоятельные игры и плавание.	
30	1.Учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; 2. Следить за качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде.	1.Прыжки в воду с полным погружением (1-2 м). 2.Игра «Плавающие стрелы» (3-4 м). 3.Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» в ускоренном темпе, одновременно делать вдох – выдох в воду (4-5 м). 4.«Торпеда» на спине (5-6 р). 5.Игра «Я плыву» (плавать парами на скорость, начало по сигналу, плаваем в произвольном стиле) (5-6 м). 6.Игра «Передай мяч» (2-3 р). 7.Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 8.Свободное плавание, игры, индивидуальная работа («Кроль» на спине).	Мяч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.
31	1.Учить правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; 2. Вызывать желание научиться плавать; 3. Воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата.	1.Ходьба по бассейну, вода до плеч, выполняя движения руками в стиле «Кроль» вперёд лицом и вперёд спиной (2-3 м). 2.«Торпеда» на груди и на спине 9по 4-5 р). 3.«Насос» (по 5-6 погружений). 4«Винт» (5 р). 5.Плавание способом «Кроль» на груди и на спине (5-6 м). 6Расслабляющие упражнения: «Звезда» на груди и на спине, «Медуза» (3-4 м). 7.Свободные игры и плавание.	Очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.
32	1.Упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании	1.Вход в воду. 2.«Винт» (3-4 р). 3.Держась руками за	Разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки

	<p>способом «Кроль»;</p> <p>2. Закреплять умение свободно перемещаться в воде;</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность; развивать силу рук и ног.</p>	<p>поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>4. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на спине (2-3 м).</p> <p>5. Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно выполнять гребки руками в стиле «Кроль» (4-5 м).</p> <p>6. Держась руками за поручень и работая ногами, отрабатывать дыхание, как при плавании способом «Кроль» (3-4 м).</p> <p>7. «Я плыву» способом «Кроль», «Кроль» на спине - игра-эстафета (5-6 м).</p> <p>8. Свободное плавание, игры с игрушками, индивидуальное обучение.</p>	<p>и предметы для свободных игр и упражнений.</p>
33	<p>1. Продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша;</p> <p>2. Упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног.</p>	<p>1. Работая руками в стиле «Кроль» проплыть поперёк бассейна от борта к борту 4 раза.</p> <p>2. Работая руками в стиле «Кроль» на спине проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза.</p> <p>3. Работая ногами в стиле «Кроль», руки вытянув над головой, проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза.</p> <p>4. То же, в стиле «Кроль» на спине.</p> <p>5. «Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна (по 2-3 р).</p> <p>6. «Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м).</p> <p>7. Свободное плавание и игры по желанию детей.</p> <p>Свободное плавание и игры по желанию детей.</p>	<p>Разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>
34-35	<p>Воспитывать</p>		<p>предметы для</p>

	решительность, самостоятельность; мониторинг		свободных игр и упражнений.
--	--	--	--------------------------------

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 интеграцию 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.

Взаимодействие с инструктором по физической культуре

Совместное планирование физкультурно-оздоровительной работы с целью обеспечения взаимосвязи по развитию у детей физических качеств и накоплению и обогащению двигательного опыта. Некоторые движения в воде выполнять легче, а некоторые сложнее, преемственность работы инструктора по физкультуре и инструктора по плаванию обеспечивает комплексный подход к физическому развитию детей. Инструктор по физической культуре включает имитационные упражнения движений рук, ног и согласования работы рук и дыхания в плавании в комплексы ОРУ, обеспечивая специальную подготовку детей к занятиям плаванием. Обсуждение динамики физического развития детей, внесение корректив в работу. Осуществляют взаимопомощь в организации и проведении праздников, досугов, проектной деятельности групп и детского сада.

2.4. Взаимодействие с воспитателями и специалистами

Взаимодействие с воспитателями

1. Воспитатель обеспечивает условия для проведения инструктором по плаванию в группе утренней гигиенической гимнастики в виде сухого плавания.

Задачи УГГ: формирование и закрепление представлений об упражнениях по освоению с водой, о технике дыхания при плавании; выполнение упражнений, подводящих к выполнению сложно координационных движений в воде; знакомство, сближение, сотрудничество с детьми, не посещающими бассейн из-за водобоязни; формирование положительных эмоций на предстоящий день.

2. Беседуют о содержании комплексно-тематического плана воспитателя и на предмет обратной связи (опросы о настроении детей, о том, какие задания вызвали у них наибольший интерес, что, с точки зрения детей, получилось и не получилось на занятии, для дальнейшего анализа и обеспечения индивидуального подхода).

3. Воспитатель оказывает инструктору помощь в осуществлении обратной связи с родителями воспитанников.

2.5. Взаимодействия с родителями

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 открытых водоёмах»	Общее родительское 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

III. Организационный раздел

3.1. Образовательная нагрузка

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

Структура занятий по физической культуре с детьми младшей группе

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
Подготовительная	3 минуты
Основная	19 минут
Заключительная	3 минуты
Итого	25

Структура занятий по физической с детьми культуре в подготовительной группе

Части занятий	Время проведения
Подготовительная	4 минуты
Основная	23 минут
Заключительная	3 минуты
Итого	30

3.2. Формы организации образовательной деятельности

Подвижные игры; спортивные игры; народные игры; музыкальные игры
Наблюдения

Экспериментирование
Гимнастика
Упражнения
Соревнования

3.3. Используемые образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии.

Игровые технологии.

Использовать ИКТ: использование аудиозаписей, просмотр мультфильмов.

Проектная деятельность: «Путешествие в мир воды», «Космический дали».

Исследовательская деятельность: «Какая бывает вода».

3.4. Условия реализации программы

3.4.1. Материально-техническое обеспечение

№	Оборудование помещений бассейна и зала сухого плавания	Кол-во
1	Резиновые коврики и дорожки резиновые разного размера	
2	Фены	4шт
3	Скамейки	6шт
4	Спасательные круги	2шт
5	Термометр комнатный, водный	2шт
6	Пластиковый стеллаж на колесах	3шт
	Оборудование для занятий в воде	
7	Мяч резиновый	8шт
8	Доски плавательные	9шт
9	Нарукавники для плавания	9шт
10	Круги для плавания	8шт
11	Мячи надувные	8шт
12	Нудлы цветные короткие	8шт
13	Разделительная полоса	1шт
14	Баскетбольное кольцо	1шт

3.4.2. 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. Алямовскач. – 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. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.- 80 с.
8. Глазырина Л.Д.. Физическая культура – дошкольникам. – М.: Владос, 2001.

9. Голицына Н.С.. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрепторий, 2005
10. Егоров Б.Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160 с.
11. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа (средняя/старшая/подготовительная) - М.: Скрипторий 2003, 2009.
12. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей/ занятия, развлечения, праздники. - Ярославль, академия развития, 2005г.
13. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2010. -128 С.
14. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет –М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 С.
15. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе. – Волгоград: Учитель. -63 С.
16. Мартынова Л.В. Игры и развлечения на воде. – М.: Педагогическое общество России, 2006. -96 С.
17. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ООО «Метода», 2013.- 144 С.
18. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2010. – 64 С.
19. Осипова Л.Е. работа детского сада с семьей, 2009г.
20. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: «Просвещение», 1991. – 159 с.
21. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 215 с.
22. Петрова Л.Н. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. –М.: Человек, 2013. – 148 С.
23. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – О.Н. Моргунова. – практическое пособие. – ТЦ «Учитель», Воронеж, 2005г.
24. Спутник руководителя физического воспитания дошко. Учреждений/ под ред. С.О. Филипповой. – СПб: Детство-пресс, 2005г. – 461с.
25. Сундукова А.Х. Волшебный мир здоровья. /учебно-методическое пособие. – М., ДРОФА, 2010г.
26. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – Творческий центр, М., 2005г.
27. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет, М., 2006г.
28. Физическое развитие детей 5-7 лет (планирование, занятия с элементами игры, подвижные игры, физкультурные досуги). Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савиновап. – Волгоград
29. Чеменева А.А, Т.В Столмокова,С Система обучению плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.

3.4.3. Оснащение развивающей предметно-пространственной среды 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