

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

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

УТВЕРЖДЕНА:

Приказ № 53 от 01.09.2023г.
заведующий
ГБДОУ детским садом № 92
Невского района Санкт-Петербурга.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ»**

Срок освоения программы: 1 год

Возраст обучающихся: 3-6 лет

Разработчик:
педагог дополнительного
образования
Сафаненкова Мария Борисовна

Санкт-Петербург

2023

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела	Страницы
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	6 - 9
3.	Календарный учебный график	10
4.	Рабочая программа:	11 - 40
4.1	Задачи	12
4.2	Ожидаемые результаты	12 - 14
4.3	Содержание образовательной работы	14 - 37
4.4	Календарно-тематический план	37 -40
5.	Методические и оценочные материалы	40 – 42
6.	Список используемой литературы	42

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Учим плавать» (далее по тексту - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: обучающиеся с 3 до 6 лет.

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.

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

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строится с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в

бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей 3-6 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему рассчитанную на один учебный год – 32неделя.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем программы: 1 занятие в неделю, всего 32 занятий

Срок освоения программы: 32 дней в период с октября по май 2023г.

Направленность программы – спортивная.

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.

Планируемые результаты освоения программы

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воле;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль», «брасс»
- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движения.

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники: знают:

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом;
- о назначении оборудования и инвентаря;

умеют:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы: сетевая форма, модульный принцип

Особенности организации образовательного процесса: Программа рассчитана на один учебный год, занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятия – 30 минут.

Условия набора в коллектив: строгих условий набора обучающихся нет. Желательно отсутствие медицинских противопоказаний для занятия физкультурно-спортивными упражнениями. В группы записываются все желающие по заявлению родителей (законных представителей).

Условия формирования групп: Занятия проводятся в малых группах по 6-8 человек. Занятия в малых группах дает возможность дифференцированного подхода к обучению каждого ученика с учетом его индивидуальных способностей.

Формы организации занятий: групповая, командная, индивидуальная.

Формы проведения занятий: учебно- тренирующие, сюжетные, игровые, контрольно – учетные, в форме беседы, спортивные досуги, развлечения.

Форма организации деятельности обучающихся: групповая (работа в малых группах).

Материально-техническое обеспечение программы:

- Раздаточный инвентарь: плавательные доски, нудлсы, мячи, надувные круги.
- Форма одежды: для девочек – слитный купальник, резиновая шапочка; для мальчиков – плавки или плавательные шорты, резиновая шапочка.
- Технические средства обучения: ватерпольные ворота, кольцо для игры в баскетбол, тонущие игрушки для игр.
- Информационное обеспечение: книги с играми и упражнениями для детей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество часов в неделю – 1, учебных недель – 32, количество учебных часов 32

Младшая группа 3-4 года.

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Суша	Вода	
1	Передвижение по бассейну и простейшие действия в воде	2 уч. час	6 мин	24 мин	Наблюдение
2	Погружение в воду , в том числе с головой	3уч. час	9 мин	36 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
3	Упражнения на дыхание	2 уч. час	6 мин	24 мин	Наблюдение
4	Всплывание и лежание на поверхности воды	4 уч. час	12 мин	48 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнекия
5	Скольжение по поверхности воды	5 уч. час	15 мин	60 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения

6	Овладение навыком погружения и открывания глаз в воде	2 уч. часа	6 мин	24 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
7	Овладение выдохом в воду	3 уч. часа	9 мин	36 мин	Наблюдение
8	Упражнения для разучивания техники плавания кролем с опорой и без нее	8 уч. часа	18 мин	96 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
9	Простейшие спады и прыжки в воду	3уч. часа	9 мин	36 мин	Наблюдения.

Средняя группа 4-5 лет

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Суша	Вода	
1	Передвижение по бассейну и простейшие действия в воде	2 уч. час	10 мин	30 мин	Наблюдение
2	Погружение в воду , в том числе с головой	3уч. час	15 мин	45 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
3	Упражнения на дыхание	2 уч. час	10 мин	30 мин	Наблюдение
4	Всплывание и лежание на поверхности воды	4 уч. час	20 мин	60 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
5	Скольжение по поверхности воды	5 уч. час	25 мин	75 мин	Наблюдение
6	Овладение навыком погружения и открывания глаз в воде	2 уч. часа	10 мин	30 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения

7	Овладение выдохом в воду	3 уч. часа	15 мин	45мин	наблюдение
8	Упражнения для разучивания технике плаванием кролем с опорой и без нее	8 уч. часа	40мин	120 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
9	Простейшие спады и прыжки в воду	3уч.часа	15 мин	45 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения

Старшая группа 5-6 лет

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Суша	Вода	
1	Погружение в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	2 уч. час	10 мин	40 мин	Наблюдение
2	Упражнения лежание на воде на груди	3уч. час	15 мин	45 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
3	Упражнения на дыхание	2 уч. час	10 мин	30 мин	Наблюдение
4	Упражнения лежание на спине	4 уч. час	20 мин	60 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
5	Скольжение по поверхности воды	5 уч. час	25 мин	75 мин	Наблюдение
6	Обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержки дыхания	8 уч часа	10 мин	30 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения

7	Овладение выдохом в воду	3 уч. часа	15 мин	45мин	наблюдение
8	Упражнения на координацию движений руками в плавании на спине	3 уч. часа	40мин	120 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения
9	Упражнения на координацию движений руками в плавании на груди	3уч. часа	15 мин	45 мин	Наблюдение. Анализ выполненного упражнения

УТВЕРЖДЕН:
Приказом № 53 от 01.09.2023г.
заведующего
ГБДОУ детским садом № 92
Невского района Санкт-Петербурга

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Учим плавать»
на 2023-2024 учебный год**

Педагог: Сафаненкова Мария Борисовна

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания	Всего учебных недель	Всего учебных часов	Режим занятий	Возрастная группа
1 год	01 октября 2022г.	31 мая 2023г.	32	32	1 раз в неделю 15 минут	Младшая 3-4 года
1 год	01 октября 2022г.	31 мая 2023г.	32	32	1 раз в неделю 20 минут	Средняя 4-5 лет
1 год	01 октября 2022	31 мая 2023	32	32	1 раз в неделю 25 минут	Старшая 5-6 лет

**Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Учим плавать»**

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:

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

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.

Ожидаемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Младшая группа

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

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.

- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- 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.

Средняя группа

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

К концу года дети должны уметь:

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

Старшая группа.

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

К концу года дети должны уметь:

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

Содержание образовательной программы

МЛАДШАЯ ГРУППА

ОКТАБРЬ

Занятие I

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

Оборудование: плавающие игрушки-зверюшки.

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

Занятие 2

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

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

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

Занятие 3

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

Оборудование: ведёрки, плавающие игрушки.

1. Держась одной рукой за поручень, другой делать волны 2-3р.)
2. Прыжки, держась одной рукой за поручень (1-1,5 м.).
3. Игра «Хоровод» (2-3 м).

4. Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга).
5. Игра «Лодочка».
6. Свободные игры с плавающими игрушками

Занятие 4

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

Оборудование: плавающие игрушки, пл. доски.

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

НОЯБРЬ

Занятие 5

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

Оборудование: плавающие игрушки, пл. доски, мяч.

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

Занятие 6

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

Оборудование: игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.

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

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

Занятие 7

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

Оборудование: плавающие игрушки.

1. Самостоятельный вход в воду.
2. Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м)

3. Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р).
4. Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м).
5. Игра «Цапли» (3м).
6. Игры с плавающими игрушками.
7. Самостоятельный выход из бассейна.

Занятие 8

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

Оборудование: плавающие игрушки.

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

ДЕКАБРЬ

Занятие 9

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

Оборудование: игрушка-птичка, плавающие игрушки.

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

Занятие 10

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

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

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

Занятие 11

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

Оборудование: разноцветные мячи, пл. игрушки.

1. «Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м).
2. «Хоровод» (3-4 р).
3. «Поиграем в ладошки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м).
4. «Воробышки умываются» (4-5 р).
5. Игра «Бегом за мячом» (3-4 р).
6. Свободные движения в воде и игры с игрушками.

Занятие 12

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

Оборудование: большой мяч, пл. игрушки.

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

ЯНВАРЬ

Занятие 13

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

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

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

Занятие 14

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

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

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

Занятие 15

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

Оборудование: пл. игрушки, доски.

1. Игровое упражнение «Часы» (1-2 м).
2. Выпрыгивание из воды с погружением с головой (4-5 р).
3. Держась руками за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6 р).
4. Игра «Лодочка» (3-4 р).
5. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р).
6. Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р).
7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 16

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

Оборудование: пл.игрушки, доски.

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

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

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

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

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

Занятие 18

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

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

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р).
3. Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р).
5. «Весёлый мячик» - прыжки в кругу (2-3 м).
6. Игра «Парусники».

7. «Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.)
8. Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.

Занятие 19

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

Оборудование: игрушки для свободных игр.

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).

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

Занятие 20

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

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

1. «Щапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м).

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

МАРТ

Занятие 21

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

Оборудование: плавающие и тонущие игрушки, доски

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

Занятие 22

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

Оборудование: пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

1. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).
2. «Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. Игра «Хоровод» (3-4 р).
4. «Весёлые лошадки» (1-2 м).
5. «Крокодилы» (3-4 м)

6. «Пузыри» (3-4 р).
7. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)
8. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 23

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

Оборудование: ведёрки, пл. и тонушие игрушки.

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

Занятие 24

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

Оборудование: пл. и тонушие игрушки, доски.

Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м).

1. «Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
2. «Пузыри» (4-5 р).
3. «Весёлые лошадки» (1 м).
4. «Воробышки умываются» (3-4 р).
5. Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет воспитатель (3-4 р).
6. «Крокодилы» (3-4м)
7. Самостоятельные игры.

АПРЕЛЬ

Занятие 25

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

Оборудование: игрушки по желанию детей, пл. доски.

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

Занятие 26

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

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м).
2. «Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р).

3. Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р).
4. Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р).
5. Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р).
6. Самостоятельные игры.

Занятие 27

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

Оборудование: игрушки и предметы по желанию детей.

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

Занятие 28

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

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

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

СРЕДНЯЯ ГРУППА

ОКТЯБРЬ

Занятие 1

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

Оборудование: пл. доски, игрушки по желанию детей.

1. Игра «Цапли» (1 м).
2. Бег вдоль борта, поддерживаясь одной рукой за поручень (2 круга).
3. «Остуди чай» (4 р).
4. «Пузыри» - погружение с головой и выдох в воду (3 р).
5. «Фонтан». Усложнение – дети не садятся на дно, а повисают на поручне, спиной к борту (1 м).
6. «Сердитая рыбка» (2-3 р).
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

Занятие 2

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

Оборудование: плавающие игрушки, доски.

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

Занятие 3

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

Оборудование: игрушки для самостоятельных игр.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).

1. «Лошадки» (2-3 м).
2. «Пузыри» (4-5 р).
3. «Зайчики на прогулке». Усложнение – руки на поясе. (3 м).
4. Игра «Хоровод» (2-3 р).
5. «Фонтан» (1 м).
6. Самостоятельные игры.

Занятие 4

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

Оборудование: игрушки по желанию детей.

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

НОЯБРЬ

Занятие 5

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

Оборудование: мячи, игрушки по желанию детей.

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

Занятие 6

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

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

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

Занятие 7

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

Оборудование: обручи, плавающие и тонущие игрушки.

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

Занятие 8

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

Оборудование: игрушки по желанию детей, доски.

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

ДЕКАБРЬ

Занятие 9

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

Оборудование: пл. доски и игрушки по желанию детей.

1. Ходьба по бассейну (вода по плечи), загребая воду руками, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м).
2. Прыжки с погружением в воду с головой, держась одной рукой за поручень (6-7 р).
3. Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (5-6 р).

4. Держась руками за поручень, активно работать ногами в разных стилях (2 м)
5. Бег до противоположного борта с высоким подниманием коленей (3 р).
6. Игра «Смелые ребята» - разучивание («Мы ребята смелые, смелые, умелые,
Если только захотим, через воду поглядим»)
7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 10

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

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

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

Занятие 11

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

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

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

Занятие 12

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

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

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

ЯНВАРЬ

Занятие 13

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

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

1. Ходьба по бассейну приставными шагами в левую и правую стороны (по 1,5 м в каждую сторону).

2. Ходьба по бассейну спиной вперёд, двигая руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).
3. Игра «Поезд в туннель» - 1 вариант- через 3 обруча (проходя «в туннеле» - не дышать (3-4 р).
4. Держась руками за поручень, вытянуться на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, одновременно работая ногами в стиле «Кроль» (2-3р).
5. Игра «Оса» (2-3 р).
6. Самостоятельные игры с игрушками и плавание доступным способом.

Занятие 14

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

Оборудование: мячи, пл.доски, надувные игрушки.

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

Занятие 15

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

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

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

Занятие 16

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

Оборудование: игрушки для свободных игр.

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

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

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

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

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

Занятие 18

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

Оборудование: пл. доски, нарукавники, тонущие игрушки.

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

Занятие 19

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

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

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

Занятие 20

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

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

1. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м).
2. «Буксир» - выполнять на воде по пояс (3-4 р).
3. «Насос» (5-6 р).
4. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
5. Игра «Вратарь» - разучивание.

6. Парами, взявшись за руки, присесть в воду с головой и посмотреть друг на друга (2-3 р)
8. Самостоятельные игры.

МАРТ

Занятие 21

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

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

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

Занятие 22

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

Оборудование: пл. доски, надувные игрушки, нарукавники.

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

Занятие 23

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

Оборудование: игрушки и предметы для самостоятельных игр и упражнений.

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

Занятие 24

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

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

1. Прыжки у бортика «Кто выше?» (4-5 р).
2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (4-5 р).
3. Держась руками за поручень, активно работать ногами, учиться делать движения, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине (4-5 м).
4. Показать упражнение «Стрела».
5. Предложить детям сделать так же (1-2 р).
6. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).
7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант через 1 обруч (2-3 р)

АПРЕЛЬ

Занятие 25

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

Оборудование: игрушки по желанию детей, пл. доски.

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

Занятие 26

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

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

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

Занятие 27

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

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

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

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

Занятие 28

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

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

1. Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (2-3 м).
2. Игра «Вода кипит» (5-6 р).
3. «Медуза», «Морская звезда» на груди и спине (по 2-3 р).
4. Игра «Охотник и утки» (2-3 м).
5. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).
6. Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.
7. \

СТАРШАЯ ГРУППА

ОКТЯБРЬ

Занятие 1

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

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

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

Занятие 2

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

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

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

7. Свободные игры и скольжение.

Занятие 3

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

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

1. Ходьба поперёк бассейна в полуприседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м).
2. С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду (34 р).
3. Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга (5-6 р).
4. Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине (1-2 м).
5. Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки (3-4 р).
6. Игра «Водолазы» (3-4 м).
7. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.

Занятие 4

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

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

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

НОЯБРЬ

Занятие 5

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

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

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

Занятие 6

Задачи: учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; закреплять умение скользить во поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость, дисциплинированность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

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

Занятие 7

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

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

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

Занятие 8

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

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Вход в воду прыжком.

1. Прыжки вдоль борта с продвижением вперёд приставными шагами (2-3 м).
2. «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).
3. «Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р).
4. «Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений).
5. Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м).
6. Свободные игры с игрушками.

ДЕКАБРЬ

Занятие 9

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

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

1. Вход в воду прыжком.
2. Бег по бассейну, загребая руками воду (2 м).

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

Занятие 10

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

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

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

Занятие 11

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

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

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

Занятие 12

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

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

1. Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз).
3. «Стрела» на груди (6-7 р).
4. «Стрела» на спине (6-7 р).

5. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м).
6. Игра «Водолазы» (3-4 м)

ЯНВАРЬ

Занятие 13

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

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

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

Занятие 14

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

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

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

Занятие 15

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

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

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

Занятие 16

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

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

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

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

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

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

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

Занятие 18

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

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

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

Занятие 19

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

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

1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м).

3. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).
4. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).
5. «Торпеда» на груди (3-4 р).
6. Упражнение «Винт» (6-7 р).
7. Игра «Дружные ребята» (2-3 р).
8. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 20

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

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

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

МАРТ

Занятие 21

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

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

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

Занятие 22

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

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

1. Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).
4. «Насос» (по 6-8 погружений).
5. Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) (2-3 р).
6. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).
7. Свободные упражнения и игры с надувными игрушками.

Занятие 23

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

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

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

Занятие 24

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

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

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

АПРЕЛЬ

Занятие 25

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

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

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

Занятие 26

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

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (2-3 м).
3. «Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р).
4. «Торпеда» на груди и на спине (4-5 р).

5. Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (4-5 р).
6. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль» (304 м).
7. Игры с игрушками, произвольное плавание.

Занятие 27

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

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

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

Занятие 28

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

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

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

Календарно- тематическое планирование.

МЛАДШАЯ ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА

месяц	Содержание программы
октябрь	1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём 2. Ознакомить детей со свойствами воды
ноябрь	1. Создать представление о движениях в воде, о плавании
декабрь	1. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку инструктора
январь	1. Учить детей опускать лицо в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде

февраль	1. Учить передвигаться в воде в разных направлениях
март	1. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду
апрель	1. Учить передвигаться на руках по дну, вытянув ноги
май	1. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох 2. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги

СРЕДНЯЯ ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА

Месяц	Содержание программы
Октябрь-ноябрь	<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.
Декабрь-январь	<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
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой 2. Учить детей лежать на поверхности воды 3. Воспитывать у детей инициативу и находчивость 4. Учить двигаться в воде прямо, боком 5. Познакомить с движениями ног в воде 6. Учить работать ногами, как при плавании кролем 7. Отрабатывать согласованность действий
Март	<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
Апрель	<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
май	<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

СТАРШАЯ ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА

Месяц	Содержание программы
октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 6. Беседа о правилах поведения в бассейне 7. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине) 8. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 9. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 10. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 5. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду 6. Упражнять в умении выполнять выдох в воду 7. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде 8. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой 8. Учить детей лежать на поверхности воды 9. Воспитывать у детей инициативу и находчивость 10. Учить двигаться в воде прямо, боком 11. Познакомить с движениями ног в воде 12. Учить работать ногами, как при плавании кролем 13. Отрабатывать согласованность действий
январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей выполнять скольжение 4. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду 1. Продолжать учить скольжению на груди 5. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела
февраль	<ol style="list-style-type: none"> 8. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать 9. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди 10. Учить детей всплывать и лежать на спине 11. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем 12. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль 13. Формировать навыки лежания на спине

	14. Воспитывать смелость
март	<ol style="list-style-type: none"> 7. Учить скользить на спине 8. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине 9. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении 10. Воспитывать самостоятельность, смелость 11. Закреплять умение выполнять выдох в воду 12. 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. 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 8. Показать детям скольжение с доской в руках

Методические и оценочные материалы.

Методические материалы.

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей.

Формы оценки освоения программы:

- наблюдение в процессе занятий
- анализ усвоения материала каждым ребенком

Таблица результатов педагогических наблюдений

Младшая группа 3-4 года

№	Имя ребенка
	Погружения лица в воду
	октябрь
	май
	Погружение головы в воду
	октябрь
	май
	Ходьба в перед и назад в воде с помощью рук
	октябрь
	май
	Бег (игра «догони мяч», «Бегом за мечом»)
	октябрь
	май
	Упражнение «Крокодилычик»
	октябрь
	май
	Вдох над водой и выдох в воду
	октябрь
	май
	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде, глубина до бедер
	Октябрь
	май
	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди с опорой
	октябрь
	май
	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди
	октябрь
	май
	Итоговый показатель
	октябрь
	май

Средний возраст 4-5 лет

№	Имя ребенка
	Проплыть упражнение «тоннель»
	октябрь
	май
	Подныривание под гимнастическую палку
	октябрь
	май
	Бег парами
	октябрь
	май
	Бег упражнение на «Буксире»
	октябрь
	май
	Скольжение на груди
	октябрь
	май
	Упражнение на дыхание «Ветерок»
	октябрь
	май
	Выдох в воду с неподвижной опорой
	октябрь
	май
	Лежание на груди вытянувшись
	октябрь
	май
	Лежание на спине вытянувшись
	октябрь
	май
	Итоговый показатель
	октябрь
	май

Старший возраст 5-6 лет

№	Имя ребенка	Проплыть упражнение «тоннель» несколько звеньев		Поднимание предмета со дна		Плавание на груди с работой ног		Плавание на груди с работой ног и рук		Плавание на спине с работой ног		Плавание на спине с работой ног и рук		Ритмичный вдох-выдох в сочитании с работой ног		Звездочка на груди		Звездочка на спине		Итоговый показатель	
		октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май

Критерии:

2 балла - усвоено полностью

1 балл - усвоено частично

0 баллов - не усвоено

Высокий уровень усвоения программы – от 14 до 18 баллов

Средний уровень усвоения программы - от 9 до 14 баллов

Низкий уровень усвоения программы – меньше 9 баллов

Список используемой литературы

1. Т.И. Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» - Москва: «Просвещение», 1991г.
2. А. Литвинов «Азбука плавания» - СПб . :-Флиант1995.
3. Методическое пособие по обучению плаванию. Москва-1990г.
4. И.О. Дорошенко «Учись плавать» - Краснодар: ГИФК,1990.
5. Методические рекомендации по обучению детей и подростков плаванию. Москва: Просвещение -1990г.
6. А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» - Москва:просвещение1984.
7. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов Плавание техника обучения детей с раннего возраста. Москва: Фаир 2008г.
8. И.В. Милюкова, Т.А.Евдокимова. «Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно». Москва, Санкт-Петербург: Сова 2006.
9. Н.Н. Кардамонова. «Плавание: лечение и спорт» Ростов на Дону: Фенкс2001г.
10. Б.Люсеро. «Плавание 100 лучших упражнений». Москва: Эксмо 2010