

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Улыбка»
(МДОУ «ЦРР – детский сад «Улыбка»)

Принято:
Педагогическим советом
МДОУ «ЦРР-детский сад «Улыбка»
Протокол № 1 от 31 августа 2022 г.

Утверждено:
Заведующий
МДОУ «ЦРР - детский сад «Улыбка»
_____ А.А.Лещёва
Приказ № 326 от 31 августа 2022 г.



Рабочая программа по физическому развитию детей
дошкольного возраста в бассейне
(3-7 лет)

Разработчики:
Спиридонова Галина Валентиновна,
инструктор по физической культуре,
I кв.категория
Кузнецова Анастасия Андреевна,
инструктор по физической культуре,
I кв.категория

г. Качканар, 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цель и задачи.....	4
(с учетом требований ФГОС ДО, на основе ООП ДО ДОУ и примерной ООП ДО)	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы	4
1.1.3. Возрастные, психологические и индивидуальные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в группе.....	5
1.1.4. Значимые для разработки Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей.....	5
1.2. Планируемые результаты	11
II. Содержательный раздел.....	17
2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития	17
2.2. Инновационная деятельность.....	19
2.3. Коррекционная работа	20
2.4. Взаимодействия с семьями воспитанников	21
Раздел III. Организационный раздел.....	23
3.1. Распорядок и режим дня	23
3.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	26
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы.....	27
Список литературы	29
Приложение 1	30
Приложение 2	31
Приложение 3	33
Приложение 4	41
Приложение 5	52
Приложение 6	63
Приложение 7	75

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего

возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления – важнейший фактор гармоничного развития. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы: - непосредственно образовательную деятельность по плаванию; - развлечения, праздники на воде. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Примерная рабочая программа является компонентом, формируемым участниками образовательного процесса. Она разработана на основе программы Т.И. Осокина, Тимофеева Е.А, Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду», а также в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 (ред. От 21.01.2019));
- Основной образовательной программы дошкольного образования МДОУ «ЦРР – детский сад «Улыбка», принятой педагогическим советом, протокол № 1 от 31 августа 2022 г.;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 31 июля 2020 г. №373);

– «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утверждено постановлением главного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г №26). «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ с изменениями от 28 сентября 2020 № 28.

– Письмо Минобрнауки России от 7 июня 2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста в бассейне (3-7 лет).

Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

1.1.1. Цель и задачи

(с учетом требований ФГОС ДО, на основе ООП ДО ДОУ и примерной ООП ДО)

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

Цель программы: создание благоприятных условий для оздоровления (укрепления и развития опорно - двигательного аппарата, сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем), закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

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

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Методика занятий по плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- Принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- Принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к выполнению упражнений;
- Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка на занятиях по плаванию;
- Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в формировании навыка плавания – от простого к

сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса занятий.

Методы формирования навыков и умений по плаванию:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.

- Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; выполнение упражнений в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности.

1.1.3. Возрастные, психологические и индивидуальные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в группе

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени.

Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Дети 3-4 года характеризуются особенностью развития дыхательной системы – устанавливается легочный тип дыхания, поэтому легочная вентиляция ограничена. У ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

У детей 4-5 лет преобладает брюшной тип дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. К 5 годам резко нарастает мускулатура нижних конечностей. Мелкие мышцы еще недостаточно развиты. Тем не менее на 5 году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Дети способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения.

У детей 5-6 лет общефизическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. Быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч. Преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности долго удерживать спину прямой. Осуществляются процессы, определяющие успех умственных действий. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных движений. Больше внимание уделяется развитию физических и моральноволевых качеств. У детей 6-7 лет ярко выражен грудной тип дыхания.

Движения ребенка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. На основе произвольности у детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями и проявлять инициативу в освоении новых видов движений.

1.1.4. Значимые для разработки Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста

необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

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

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

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

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

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

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

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

Быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, 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 одной из-за задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все 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. Все это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

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

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

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

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

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

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

Цели: сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие воспитанников и формирование у них интереса к занятиям физической культурой, через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:
 - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
 - воспитание культурно-гигиенических навыков;
 - формирование первоначальных навыков о здоровом образе жизни.

Возраст	Задачи данной области	Название программы, методического пособия
3-4 года	1. Адаптировать детей к водному пространству: -познакомить с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.); -учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве; -учить задерживать дыхание на вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью взрослого и подручных средств. 2. Приобщать детей к занятиям в бассейне: - учить скользить с надувным кругом; - формировать попеременное движение ног (способом кроль). 3. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость). 4. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. 5. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей. 6. Формировать «дыхательное удовольствие». 7. Формировать гигиенические навыки: - самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности; - мыться под душем; - насухо вытираться при помощи взрослого; 8. Учить правилам поведения в воде: - спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно; - не толкаться и не торопить впереди идущего; - слушать и выполнять все указания инструктора.	-Е.К.Воронова «Программа обучения плаванию в д/с» СП,2003 -Т.М.Осокина « Как научить детей плавать» Москва; Просвещение1985г.
4-5 лет	1. Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания; 2. Учить самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине; 3. Формирование навыка перемещения при помощи попеременных движений прямыми ногами по поверхности воды с инвентарем. 4. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе. 5. Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения; 6. Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения:	-Е.К.Воронова «Программа обучения плаванию в д/с» СП,2003 -Т.М.Осокина « Как научить детей плавать» Москва; Просвещение1985г.

	режим, закаливание, физкультура и пр.; 7.Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: - закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах; - способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем; - укреплять мышечный корсет ребёнка; - активизировать работу вестибулярного аппарата. - формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела).	
5-6 лет	1.Совершенствование техники скольжения на груди, спине без и с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства); 2.Учить выполнять многократные выдохи в воду. 3.Учить согласовывать движения ног с дыханием. 4.Воспитывать чувство коллективизма. 5.Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни: -информация здоровьесберегающего и безопасного поведения, сведениями о некоторых травмирующих ситуациях, о важности органов чувств, о некоторых приемах первой помощи, о правилах поведения в обществе в случаях заболевания, о некоторых правилах ухода за больными и т.д. -формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур -способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек; -развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания; -развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения; -обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.	-Е.К.Воронова «Программа обучения плаванию в д/с»СП,2003 -Т.М.Осокина «Как научить детей плавать» Москва; Просвещение1985г.
6-7 лет	1. Совершенствовать движения ног как при плавании способом кроль на груди и спине. 2.Закрепление умения согласовывать работу ног и дыхания с разным положением рук. 3.Воспитывать целеустремлённость и настойчивость. 4.Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию: - совершенствовать опорно-двигательный аппарат, -формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма; - воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей; - формирование навыков самопомощи и помощи в воде; - обогащать и углублять представления детей о том, как поддерживать, укрепить и сохранить здоровье. - воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре. - обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.	-Е.К.Воронова «Программа обучения плаванию в д/с»СП,2003 -Т.М.Осокина «Как научить детей плавать» Москва; Просвещение1985г.

Для каждой возрастной группы разработаны перспективные планы (приложение 4,5,6,7). Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Промежуточные результаты

II младшая группа

Младший дошкольный возраст – возраст активной подготовки 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 «Крокодилчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед, держа равновесие.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Попытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди (морская звезда) на груди и на спине.
- Выполнять простейшие плавательные движения ногами.

Средняя группа

К средней группе дети достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков держаться на воде, 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, на суше закрепляются на воде. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

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

Старшая группа

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

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.

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

Подготовительная группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Большинство детей овладевают основными начальными плавательными элементами. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания.

Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений.

В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

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

1.2. Планируемые результаты

3 - 4 года

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

2. Любознательный, активный	Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здорового сберегающего и безопасного поведения.
3. Эмоционально отзывчивый	Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.
Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.
Способный решать интеллектуальные и	Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила
личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	здоровье сберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.
Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.
Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.
Овладевший необходимыми умениями и навыками	Овладение основных начальных плавательных элементов

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Физические возможности детей значительно возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста. Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков — пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.
2. Любознательный, активный	Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым.
3. Эмоционально отзывчивый	Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ.

7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	Овладение основных начальных плавательных элементов

6 лет

Таблица 3

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявлению индивидуальности. Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.
2. Любознательный, активный	Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений.
3. Эмоционально отзывчивый	Переживает состояние эмоциональной комфортности от результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения.	Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.	Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.

7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности.	Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым.

7 лет

Таблица 4

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

6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.	Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе .	Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности.	Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками.	Овладение основных начальных плавательных элементов

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

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно

– гигиеническими навыками, потребность в здоровом образе жизни. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, самостоятельность в выполнении доступных возрасту гигиенических процедур, элементарные правила здорового образа жизни.

Система мониторинга достижения планируемых результатов

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

В процессе мониторинга исследуются уровень формирования умений и навыков детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 1 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

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

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

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития

Образовательная деятельность реализуется в соответствии с направлениями развития ребенка в пяти образовательных областях. Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение цели формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой в бассейне.

Таблица 5

«Социально – коммуникативное»	- Приобщать детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства. - Развивать умение усваивать нормы и ценности, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности (нельзя, можно, плохо, запрещено, нужно, должно быть, обязан). - Учить основам безопасного поведения в быту, социуме в природе. - Способствовать развитию игровой деятельности детей с целью освоения различных социальных ролей. - Предусмотреть внедрение трудового и патриотического воспитания в НОД. - Формировать умения согласовывать действия со сверстниками, воспитывать интерес к совместным подвижным играм. - Воспитывать стремление участвовать в играх-эстафетах, играх-соревнованиях на воде. - Воспитывать потребность ухаживать за своими вещами. - Воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем.
«Познавательно – речевое»	- Осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений. - Учить ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно. - Расширять кругозор за счёт использования литературных и фольклорных героев в области спортивных развлечений и игр на воде. - Предусмотреть системное развитие речевого слуха детей с учётом их потребностей, возможностей, интересов и инициативе. - Учить соблюдать двигательную безопасность при выполнении упражнений действиях со спортивным оборудованием и инвентарем. - Обогащать словарный запас во время образовательного процесса. - Развивать речевую активность воспитанников (культуру) устной речи. - Внедрять освоения письменной речи с учётом возможностей, интересов и инициативе воспитанников. - Интегрировать билингвальную/полилингвальную речь в образовательную деятельность, включая иностранные слова (считалки, игры, приветствия).
«Художественно – эстетическое»	- Развивать умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество. - Учить сочетать движения с музыкой. - Содействовать накоплению детьми опыта восприятия высокохудожественных произведений искусства (включая в развлечения и спортивный досуг классическую музыку). - Развивать предпосылки ценностно-смыслового понимания произведения искусства (музыкального, словесного, представления)

	разнообразия звуков, красоты, пластики движений, выразительности слова, образные мышления, эстетический вкус). - Способствовать реализации самостоятельной творческой деятельности детей (элементы аквааэробики, элементы синхронного плавания). - Прививать способность к сопереживанию персонажам из художественных произведений.
«Организация образования детей с ОВЗ в группе»	- Сотрудничать с семьёй ребёнка с ОВЗ/семьёй ребенка-инвалида - Предусмотреть реализацию индивидуальных программ коррекционной работы. - Оказывать консультацию родителям по вопросам обучения плаванию ребёнка с ОВЗ. - Выстроить индивидуальный коррекционно-образовательный маршрут на освоение понимания особенностей развития ребёнка с ОВЗ/ребёнка инвалида, его возможностей и способностей. - Обеспечить равные возможности доступа к освоению образовательной программы для всех воспитанников с учётом особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей. - Предусмотреть корректировку образовательной программы с учётом потребностей и возможностью детей с ОВЗ. - Предусмотреть анализ проблемных ситуаций возникающих у особенных детей в повседневной жизни (обыгрывание ситуаций на личном примере: больная рука, больная нога, не слышу, не вижу). - Привлекать родителей в образовательную деятельность совместно с ребёнком.
«Эмоционально-волевая»	- Учить понимать смысл и значение различных эмоций (разбо спорных ситуаций и совместное пути их решения). - Расширять круг эмоций (удовольствия от занятия спортом, посещения бассейна, чувство товарищества, сочувствие сопереживания детям, в том числе детям в том числе воспитанникам с ОВЗ/инвалидам. - Предусмотреть эмоциональное насыщение за счёт подвижных и ролевых игр. - Способствовать развитию повышения самооценки и уверенности в себе. - Помощь овладения навыками адекватного реагирования на ситуацию успеха и неудачи.

Принципы физического воспитания

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.

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.

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.

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.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

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.

Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

Принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

Принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

2.2. Инновационная деятельность

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровьесбережения, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Плавание – комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание. А затем плавное соединение изученных упражнений для приобретения навыка плавания, применяется метод многократного повторения плавательных упражнений в воде.

Методы обучения плаванию делятся на три группы: наглядные, словесные и практические.

Наглядные методы создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений.

Словесные методы включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с малышами словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания малышей; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку. Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

Каковы же инновационные методы, применяемые в детском саду:

- использование музыкально – ритмических упражнений в обучении плаванию дошкольников. Ритмика относится к оздоровительным видам гимнастики и включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные), выполняемые под эмоционально - ритмическую музыку. Систематические занятия ритмикой повышают двигательную активность детей, формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности, помогают ориентироваться в пространстве;

- аквааэробика - для этого вида занятий характерна особая техника движений: пружинящая ходьба, более свободная пластика рук, акцентируется на танцевальности и эмоциональности движений.

В детском саду на занятиях по обучению плаванию детей дошкольного возраста помимо стандартного спортивного оборудования используется модульное оборудование. Модульное оборудование очень привлекает внимание детей. Они создают эмоциональный фон занятия и вызывают интерес к ним, желание преодолевать возникающие трудности и от этого получать удовольствие.

С этой целью используется значительное количество разнообразных упражнений на модулях, которые дают возможность правильно ощутить положение головы, рук, движения в тазобедренном суставе.

Такое оборудование:

- стимулирует и обогащает двигательную деятельность детей;
- развивает и совершенствует движения;
- позволяет решать на занятии самые разнообразные задачи;
- способствует выработке чувства равновесия и правильной осанки;
- помогает детям приобретать уверенность и самостоятельность.

Большое место в мышлении ребенка занимает образ. В обучении плаванию образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений должны широко применяться, они помогают создать реальные представления о подлежащем выполнению упражнении, облегчают овладение им. Естественно, образ должен быть понятен детям, иначе подражание ему невозможно.

Инструктор по физической культуре использует в своей работе такие методы при обучении детей дошкольного возраста плаванию как: аквааэробика, фигурное плавание.

Аквааэробика - это новый популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.

Фигурное плавание представляет собой, составленные из элементов хореографии комплексы с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде.

Результаты проводимой работы свидетельствуют о том, что объем физических нагрузок и последующее их увеличение и усложнение под силу детям и помогают приобрести уверенность в своих силах и развивают плавательные навыки детей.

2.3. Коррекционная работа

В ходе реализации программы предусмотрена возможность инклюзии (группа комбинированной направленности) как долгосрочной стратегии МДОУ «ЦРР – детский сад «Улыбка». Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) строится с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. Содержание деятельности с такими детьми прописана в адаптированной образовательной программе, разработанная в соответствии с рекомендациями психо-медико-педагогической комиссией (ПМПК). Работа с детьми инвалидами строится по индивидуальному

образовательному маршруту.

1. Группу посещает ребёнок со статусом «Ребёнок – инвалид». Работа с ним строится с учётом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. Содержание деятельности прописано в индивидуальном образовательном маршруте (ИОМ), разработанным на основании индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида (ИПРА), выдаваемой Федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы.

1.1. Группу посещает ребёнок со статусом «ребёнок инвалид». По заключению индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида (ИПРА), выдаваемой Федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы в мероприятиях психолого-педагогической реабилитации и абилитации не нуждается. Работа с ним строится с учётом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей, а также с учётом медицинских рекомендаций.

2. Группы посещают ребёнка, имеющий статус «Ребёнок инвалид» и «ребёнок с ограниченными возможностями здоровья». Работа с ним строится с учётом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. Содержание деятельности прописано в адаптированной образовательной программе (АОП), разработанный ППк ДООУ в соответствии с рекомендациями психолога – медико-педагогической комиссия (ПМПК) и на основании индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребёнка-инвалида (ИПРА), выдаваемой федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы а (АОП прилагается).

2.4. Взаимодействия с семьями воспитанников

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в областивоспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей:

- Анкетирование родителей (законных представителей)
- Открытые занятия
- Индивидуальные и групповые консультации
- Родительские собрания
- Оформление информационных стендов
- Создание памяток, буклетов
- Привлечение родителей к организации физкультурных развлечений, конкурсов, праздников.

Цель - повышение педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития, сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Привлечение их к сотрудничеству с коллективом нашего учреждения в плане единых подходов воспитания ребенка.

Задачи:

- Оказывать квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по проблемам воспитания и развития ребенка;
- Способствовать установлению доверительных отношений между родителями и коллективом.
- Пропагандировать основы ЗОЖ.
- Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
- Вовлекать родителей в образовательный процесс.

Перспективный план проведения консультаций с родителями

месяц	2 младшая и средняя группы	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
октябрь	«На занятие в бассейн!»	Открытое занятие
ноябрь	«Организация начального обучения плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле - здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание
месяц	старшая группа	Форма проведения
сентябрь	«Учите детей плавать»	Открытое занятие
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
декабрь	«В здоровом теле - здоровый дух»	Инд. консультация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультация
апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание
месяц	подготовительная к школе группа	Форма проведения
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	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»	Папка-передвижка
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
март	«Физическое воспитание в семье»	Открытое занятие
апрель	«В здоровом теле - здоровый дух»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании на водоёмах»	Общее родительское собрание

Раздел III. Организационный раздел

3.1. Распорядок и режим дня

Расписание работы бассейна МДОУ «ЦРР – детский сад «Улыбка»

2022-2023 учебный год

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	
8.00 – 9.00		Старшая группа №3	Старшая группа №10	Старшая группа №3	Средняя группа №9	Кузнецова А.А. – 16ч.
9.00 – 10.00	Средняя группа № 34	Средняя группа № 17	II младшая группа № 3 (34)	Средняя группа № 17	Средняя группа № 34	
10.00 – 11.00	Старшая группа №2 (34)	Старшая группа № 17	Младшая группа №17	Старшая группа № 17	Старшая группа №2 (34)	
11.00 – 12.00	Подготовительная группа № 3 (34)	Подготовительная группа №17	Средняя группа №11	Подготовительная группа №17	Подготовительная группа № 3 (34)	
12.00 – 13.00	Подготовительная группа № 1(12)				Подготовительная группа № 1(12)	
13.00 – 14.00						
14.00 – 15.00						
15.00 - 16.00	Средняя группа №11	II младшая группа №8	Старшая группа №7	II младшая группа №8	Старшая группа №10	Спиридонова Г.В. – 16ч.
16.00 – 17.00		Средняя группа №9		Старшая группа №7		
17.00 – 18.00	Индивидуальная работа с детьми					
18.00 – 19.00						

Процесс обучения организован в форме занятий 1 раз в неделю. Дети делятся на подгруппы. В младших группах количество детей не превышает 6-8 человек, в старших – 10-12. Комплектование групп осуществляется на основе диагностики (педагогической и медицинской).

Продолжительность занятий в разных возрастных группах, мин

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2(3)	5-7	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	10-12	от 30 до 35	От 50 до 60

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Вторая младшая	+ 30... +32 С	До +37 С	0.6 м
Средняя	+ 30... +32 С	До +37 С	0.6м
Старшая	+ 30... +32 С	До +37 С	0.6 м

Подготовительная школе группа	к	+ 30... +32 С	До +37 С	0.6 м
----------------------------------	---	---------------	----------	-------

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

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	36	15 мин	60 мин	8ч
Средняя	1	36	20 мин	1ч 20 мин	10ч 40 мин
Старшая	1	36	25 мин	1 ч 40 мин	13 ч 20 мин
Подготовительная	1	36	30 мин	2 ч	16 ч

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

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности в бассейне отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинской сестрой. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, рассказывают о правилах поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяют, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию.

Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь при раздевании, и при одевании, при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а так же малышам нужна помощь при входе в воду и при выходе из нее.

Дети младшего возраста еще плохо запоминают свои принадлежности. Для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- непрерывная фильтрация воды и дезинфекция ее в процессе автоматизации водообмена;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

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.

Обеспечение безопасности непосредственно организованной деятельности по плаванию

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

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения воспитателя
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами (нарукавники, спасательный круг, плавательные доски, нудлы).
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне (Инструкция №40)

1. В помещение бассейна входить организованно, занять индивидуальное место для раздевания.
2. Раздеться, надеть шапочку для плавания, взять мыло, мочалку, пройти в душ.

3. Спокойно пройти в помещение бассейна по антискользящей дорожке и занять место на скамейке.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды инструктора по физической культуре.
5. Спускаясь в бассейн по лестнице спиной к воде по одному не толкать своих товарищей.
6. Все задания в воде выполнять строго по команде инструктора.
7. Спортивный инвентарь для плавания использовать по назначению.
8. Запрещается брызгать других детей и наплывать на них во время выполнения заданий.
9. Не допускается притапливание товарищей.
10. При возникновении затруднений по выполнению упражнений обращаться к инструктору по физической культуре.
11. Проситься выйти по необходимости.
12. Выходить из бассейна организованно по одному с разрешения инструктора по физической культуре, не толкая своих товарищей.

К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:

- фланелевый или махровый халат с капюшоном;
- полотенце 50x70 см;
- плавки;
- плавательная шапочка;
- мочалка;
- мыло.

Щадящий режим

В детском саду созданы все условия для занятия детей физической культурой: имеется спортивный зал, тренажерный зал, бассейн со всем необходимым стандартным и нестандартным оборудованием изготовленным руками педагогов. С учетом требований СанПиН и содержания образовательной области «Физическое развитие», составлена сетка двигательной активности, в которую включена вся динамическая деятельность детей, как организованная, так и самостоятельная, и предусматривающая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников.

В ДОУ систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Для часто болеющих детей разработан щадящий режим (Приложение 2). Дети, перенесшие заболевания и имеющие отклонения в здоровье (нарушение осанки, заболевание органов дыхания, заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевание почек и мочевыводящих путей, заболевания нервной системы) не освобождаются от двигательной активности. Для них создаются наиболее благоприятные условия: более высокая температура воды в душевой после занятия, сокращённое время для свободного плавания, ограниченные нагрузки с учётом заболевания. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, педагогами дополнительного образования в работе с детьми. Для повышения устойчивости организма к температурным перепадам, воспитателями всех групп в системе проводятся закаливающие мероприятия: обильное умывание после сна, ходьба босиком, полоскание рта, ходьба по мокрым дорожкам, обтирание влажным полотенцем после сна, закаливание в сочетании с движением - это благотворно сказывается на самочувствии детей.

3.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик
Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

План спортивных развлечений и праздников

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

Перспективный план развлечений для детей младших и средних групп

Месяц	Название
Октябрь	Знакомство с бассейном II младшая группа Весёлые старты средняя группа
23 ноября 2022 24 ноября	День матери с родителями II младшая группа Развлечение к дню матери средняя группа
С 26 по 29 декабря	«Приключение маленьких утят» развлечение II младшая группа Водная феерия средняя группа
Январь	В гостях у водяного II младшая группа Происшествие на болоте средняя группа
Февраль	«Весёлые старты, спортивная семья» к 23 февраля
Март	Птичий двор (Экологическое развлечение) II младшая группа Соревнования по волейболу, ДОУ (средняя группа)
Апрель	Волшебная капелка (досуг)
Май	Заккрытие сезона «Всё чему мы научились»

Перспективный план праздников и соревнований для детей старших и подготовительных групп

Месяц	Название
Сентябрь	Весёлые старты, ДОУ (подготовительная группа)
Октябрь	Здравствуй любимый, наш бассейн, ДОУ
28.10.2022	Соревнования по плаванию «Я умею плавать» ДОУ подготовительная группа
9.12.2022	Городские соревнования по водному поло, подготовительная группа
Декабрь 21 и 23 декабря	Ёлка на воде старшая, подготовительная группа
Январь	Праздник Нептуна с родителями, ДОУ
Февраль	Защитники России
24 март	Весёлые старты посвященные 8 марта, подготовительная группа Городские соревнования по волейболу на воде (средняя группа)
Апрель	Городские соревнования «Танец на воде» старшая, подготовительная группа
Май	Городские соревнования по плаванию «Лучший пловец» (подготовительная группа)

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает

разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении.

№	Наименование	Количество, шт.
1	Музыкальный центр	1
2	Мячи надувные	27
3	Нудлс	18
4	Доски	20
5	Нарукавники надувные	20 пар
6	Нарукавники пенопластовые	20 пар
7	Ласты резиновые	6 пар
8	Ласты пластмассовые	4 пары
9	Игрушки тонущие	25
10	Игрушки не тонущие	78
11	Круги надувные	15
12	Ворота надувные	2
13	Волейбольная сетка	1
14	Корзина баскетбольная	2
15	Обручи	30
16	Мяч пляжный надувной	3
17	Круг спасательный	1
18	Свисток металлический	2
19	Секундомер	1
20	Дорожка разделительная	1

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всю образовательную деятельность по плаванию.

Список литературы

1. Алямовская, В.Г.: - Как воспитать здорового ребенка.- М.: LINKA PRESS, 1993
2. Бабаева,Т.И.: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство».- Санкт-Петербург.: Детство-Пресс, 2014
3. Воронова, Е.К.: - Программа обучения плаванию в детском саду.- Санкт-Петербург.: Детство-Пресс,2010
4. Никонорова,Т.С.,Сергиенко, Е.М.: - Система оздоровления дошкольников «Здоровячок».- Воронеж.: Ч.П.Лакоценин,С.С.,2007
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
- 6.
7. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
8. Чеменёва А.А.: Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.- Санкт-Петербург.: Детство-Пресс,2011

Интернет источники:

1. Алямовская, В.Г.: - Программа «Здоровье».- [Электронный ресурс] - <http://dob.1september.ru/2004/18/7.htm>
2. Рыбак,М.В.:Занятия в бассейне с дошкольниками.-[Электронный ресурс]- <http://www.labyrinth.ru/books/354962/>

**Протокол обследования навыков плавания
Вторая младшая группа**

№	Фамилия Имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение в воде: шагом, бегом, на руках, и т.д.	Не бояться брызг (поливание на себя)	Опускания лица в воду	Уровень

Средняя группа

№	Фамилия Имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение с различным положением рук	Погружение в воду с головой, задержка дыхания	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов	Скольжениена груди с доской (поперёк)	Поливание на себя	Уровень

Старшая группа

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

Подготовительная группа

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

На основании программы Вороновой Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду» при оценке двигательных навыков детей, вводятся обозначения:

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

-Средний уровень(С) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Для выполнения ребенку нужна помощь.

-Низкий уровень(Н) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не может выполнить упражнение даже с помощью.

Организация щадящего оздоровительного режима в МДОУ «ЦРР – детский сад «Улыбка»

Щадящий оздоровительный режим назначается детям после острых заболеваний как реабилитационный, в период адаптации. Этот режим обеспечивает ребенку с первого дня пребывания его в дошкольном учреждении постепенный переход на общий режим.

Элементы щадящего режима

1. **Сон.** Увеличить продолжительность дневного сна. Для этого следует укладывать ребенка первым и поднимать последним. Обеспечить спокойную обстановку перед укладыванием, иногда перевести на режим, соответствующий более раннему возрасту.
 2. **Кормление.** Не заставлять съедать целую порцию; компенсировать недоедание дома; по показаниям соблюдать диету; давать фрукты, овощи и натуральные соки дома; кормление детей с повышенной возбудимостью проводить отдельно от всей группы.
 3. **Организация бодрствования.** Дать возможность поиграть с любимой игрушкой, иногда уединиться для любимого занятия (рисование, разглядывание картинок и другое). Во время обязательных занятий увеличить индивидуальное обращение к ребенку, не допускать переутомления, разрешить отвлечься, освободить от третьего занятия, обеспечить рациональную двигательную активность в группе и на прогулке, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).
 4. **Физическое развитие.** Исключить из физкультурных занятий бег, прыжки, подвижные игры (в это время может наблюдать за товарищами, помогать воспитателю); разрешить заниматься в обычной одежде и обуви; во время гимнастических занятий учить правильно, дышать носом, путем подбора соответствующих упражнений; рекомендовать элементы лечебной дыхательной гимнастики родителям; следить за рациональным использованием свежего воздуха (постепенно на 15-20 минут увеличивать время пребывания на воздухе при температуре воздуха от -10° до -15° С)
- С) Не отменять занятия утренней гимнастикой.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 2 часа		2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа
		с учетом погодных условий			
Полоскание горла (рта) после обеда ¹	Закаливание водой в повседневной жизни	3-7	3-7	3-5	3-5
		Подготовка и сама процедура			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующим СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание или обливание стоп и голеней и др.)	5-15			

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности во 2 младшей группе

октябрь	1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём 2. Ознакомить детей со свойствами воды 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании
ноябрь	1. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку преподавателя
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

Разминка на суше

<u>Занятия 1 – 6</u> 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 вперед-назад – 3-4 взмаха. 4. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положениена 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.	<u>Занятия 7 – 11</u> 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 ви.п. (4-5р.) 7. Ходьба «Лошадки».
--	---

<u>Занятия 12 – 19</u> 1. Ходьба по массажному коврику (30с.) 2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием ног (30с.) 3. «Обрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.) 4. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание (4-5р.). 5. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4р.). 6. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть – полный выдох, выпрямиться (4р.). 7. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.). 8. Ходьба.	<u>Занятия 20 – 28</u> 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.
--	--

ОКТАБРЬ

<u>Занятие 1</u> 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.	<u>Занятие 2</u> Задачи: продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду. Оборудование: плавающие игрушки, лодочка, ведёрки, пл. доски. 1. Вход в воду, держась за поручень. 2. ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску. 3. «Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра»). 4. Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд. 5. Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико». 6. Игры с плавающими игрушками.
---	--

<u>Занятие 3</u> 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 игрушка	<u>Занятие 4</u> 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

<u>Занятие 5</u> 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.	<u>Занятие 6</u> 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 игрушкам.
--	--

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 полуприсядь (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.

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.

<u>Занятие 11</u> Задачи: продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде. Оборудование: разноцветные мячи, пл. игрушки. 1. «Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м). 2. «Хоровод» (3-4 р). 3. «Поиграем в ладушки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м). 4. «Воробышки умываются» (4-5 р). 5. Игра «Бегом за мячом» (3-4 р). 6. Свободные движения в воде и игры с игрушками.	<u>Занятие 12</u> 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

<u>Занятие 13</u> 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 поочерёдно одной, потом другой рукой (3-4 р). 2. «Мячики» - приседание с выпрыгиванием из воды (3-4 р). 3. «Воробышки умываются» - дети опускают в воду сначала нос, затем всё лицо, вынув из воды – не вытирать (3-4 р). 4. Показать, как можно скользить по воде, используя плавательную доску, предложить детям повторить движение (4-5 р). 5. «Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга). 6. Свободные игры с игрушками.	<u>Занятие 14</u> 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.
<u>Занятие 15</u> 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.	<u>Занятие 16</u> 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

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).	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 поочерёдно прячут лица в воду (3-4 р). 5. Игра «Карусели» (разучивание). 6. Свободные игры с плавающими игрушками и упражнения с плавательными досками.
---	--

ФЕВРАЛЬ

<u>Занятие 17</u> 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.	<u>Занятие 18</u> 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» (облечённый 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.
<u>Занятие 19</u> Задачи: учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость. Оборудование: игрушки для свободных игр. 1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м). 2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).	<u>Занятие 20</u> Задачи: учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде. Оборудование: тонущие игрушки-рыбки, пл. игрушки, доски. 1. «Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м). 2. Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м). 3. «Пузыри» (4-5 р).

3. «Воробышки умываются» (4-5 р). 4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м). 5. Разучивание игр.упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р). 6. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р). 7. «Крокодилы» (2-3м) 8. Самостоятельные игры.	4. «Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки)(4-5 р). 5. Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок) 6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р). 7. Самостоятельные игры.
---	--

МАРТ

<u>Занятие 21</u> 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.	<u>Занятие 22</u> Задачи: учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость. Оборудование: пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр. 1. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м). 2. «Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м). 3. Игра «Хоровод» (3-4 р). 4. «Весёлые лошадки» (1-2 м). 5. «Крокодилы» (3-4м) 6. «Пузыри» (3-4 р). 7. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р) 8. Самостоятельные игры и упражнения.
<u>Занятие 23</u> Задачи: учить детей выполнять упражнения поочерёдно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость. Оборудование: ведёрки, пл. и тонущие игрушки. 1. Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м). 2. «Пузыри» (4-5 р). 3. «Насос» (обл. вариант) (2-3 р). 4. «Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок. 5. «Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по	<u>Занятие 24</u> Задачи: учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества. Оборудование: пл. и тонущие игрушки, доски. 1. Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м). 2. «Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м). 3. «Пузыри» (4-5 р). 4. «Весёлые лошадки» (1 м). 5. «Воробышки умываются» (3-4 р). 6. Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет воспитатель

сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р). 6. Игра «Хоровод» (3-4 р). 7. Самостоятельные игры и упражнения.	(3-4 р). 7. «Крокодилы» (3-4м) 8. Самостоятельные игры.
---	--

АПРЕЛЬ

<u>Занятие 25</u> 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.	<u>Занятие 26</u> 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.
<u>Занятие 27</u> 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.	<u>Занятие 28</u> 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.

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности в средней группе

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

Март	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде	1. Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3. Воспитывать самостоятельность	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха
Апрель	1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде	1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка	1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу

Задачи обучения плаванию в средней группе

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

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

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

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

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

Распределение видов упражнений в порядке усложнения

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, 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.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

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

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

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

Разминка на суше

<u>Занятия 1 – 7</u> 1. Обычная ходьба (30 сек). 2. «Лошадки» - лёгкий бег и бег с подниманием колена (30 сек) 3. Ходьба (20 сек). 4. «Поплавок» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать (4-5 р). 5. «Наклоны» - и.п.: о.с. Наклониться вперёд – выдох, выпрямиться – вдох (4-5 р). 6. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Поочерёдно поднимать прямую ногу вверх (4-5 раз каждую). 7. «Волчок» - прыжки с поворотами (30 сек). 8. Ходьба (20 сек).	<u>Занятия 8 – 14</u> 1. Ходьба (30 сек). 2. Бег (30 сек). 3. «Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поочерёдно взмахивать руками, имитируя движения весел (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).
<u>Занятия 15 – 21</u> 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 раз). 4. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 р). 5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).	<u>Занятия 22 – 28</u> 1. Ходьба (20 сек). 2. Ходьба на носках, пятках (по 15 сек) 3. Бег с высоким подниманием пяток (желательно касаться пятками ягодиц) (20сек). 4. «Чайки над морем» - и.п.: о.с. По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы (20 сек). 5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (6 махов, отдых 3 с. – повторить 4 раза). 6. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (15 сек). 7. «Лягушата» - прыжки на полусогнутых ногах, руки приподняты

6. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочерёдно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой). 7. Волчок» - прыжки с вращением (30 сек). 8. Обычная ходьба (20 сек)	вверх, согнуты в локтях, пальцы раздвинуты (2 раза по 15 сек). 8. Упражнение на дыхание – и.п.: о.с. 1-присесть, одновременно делая вдох, 2-3-сидеть, задерживая дыхание, 4-встать, делая выдох (6-8 р). 9. Ходьба (20 сек).
--	--

ОКТАБРЬ

<u>Занятие 1</u> 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.	<u>Занятие 2</u> 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.
<u>Занятие 3</u> Задачи: учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками; воспитывать самостоятельность, смелость. Оборудование: игрушки для самостоятельных игр. 1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2. «Лошадки» (2-3 м). 3. «Пузыри» (4-5 р). 4. «Зайчики на прогулке». Усложнение – руки на поясе. (3 м). 5. Игра «Хоровод» (2-3 р). 6. «Фонтан» (1 м). 7. Самостоятельные игры.	<u>Занятие 4</u> 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. (2-3р). 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). 7. Свободные игры с игрушками.
--	---

НОЯБРЬ

<u>Занятие 5</u> 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 (4-5р). 5. Игра «Хоровод» (3-4 р). 6. Игры с мячом – бросание друг другу (3-4 м). 7. Свободные игры.	<u>Занятие 6</u> 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.
<u>Занятие 7</u> 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 бортика 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).	<u>Занятие 8</u> 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

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.	вдох, опустить лицо в воду, сделать полный выдох медленно (4-5 р) 7. Свободные игры.
--	---

ДЕКАБРЬ

<u>Занятие 9</u> 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 раз). 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.	<u>Занятие 10</u> 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.
<u>Занятие 11</u> 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).	<u>Занятие 12</u> 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.).

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.	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 тоннель» 1 вариант (5 р). 7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками.
---	---

ЯНВАРЬ

<u>Занятие 13</u> 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 тоннель» - 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.	<u>Занятие 14</u> 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.
<u>Занятие 15</u> 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).	<u>Занятие 16</u> 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).

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.	5. Держась рукой за поручень, сесть на дно, поднимая ноги, почувствовать, как вода выталкивает тело на поверхность (3-4 р). 6. Показать детям упражнения «Поплавок», «Медуза», «Морская звезда», объяснить, что эти упражнения возможны, благодаря выталкивающей силе воды. Предложить сделать «Медузу». 7. Свободные игры и плавание доступным способом.
---	---

ФЕВРАЛЬ

<u>Занятие 17</u> 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.	<u>Занятие 18</u> 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: плавательные 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.
<u>Занятие 19</u> 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	<u>Занятие 20</u> 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.

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

МАРТ

<u>Занятие 21</u> 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.	<u>Занятие 22</u> 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.
<u>Занятие 23</u> 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),	<u>Занятие 24</u> 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».

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

АПРЕЛЬ

<u>Занятие 25</u> 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.	<u>Занятие 26</u> 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.
<u>Занятие 27</u> 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).	<u>Занятие 28</u> 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. «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.	4. Игра «Охотник и утки» (2-3 м). 5. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р). 6. Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.
--	---

Перспективный план нод по обучению плаванию детей в старшей группе

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

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

Задачи обучения плаванию детей старшей группы

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

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

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

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

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

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

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

Распределение упражнений в порядке усложнения

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

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

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки»

- погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

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

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

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 ви.п. 10. Ходьба (в бассейн). (Занятия 15 –21)
<u>Занятия 15 - 21</u> 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 ви.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 ви.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.	<u>Занятия 22 – 28</u> 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 скрестно – ноги на ширину плеч) (20 прыжков). 10. Упражнение на дыхание (см комплекс занятий 8-14). 11. Ходьба.

ОКТЯБРЬ

<u>Занятие 1</u> 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).	<u>Занятие 2</u> 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
---	---

- Ходьба приставным шагом вдоль борта (30 с). - Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р). - Игра «Караси и карпы» (2-3 р). - Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.	вперёд (3 м). «Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой (4-5 р). - Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой (5-6 р). - Игра «Вода кипит» (4-5 р). - Свободные игры и скольжение.
<u>Занятие 3</u> 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. - Ходьба поперёк бассейна в полуприседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м). - С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду (34 р). - Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга (5-6 р). - Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине (1-2 м). - 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). - Игра «Водолазы» (3-4 м). - Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.	<u>Занятие 4</u> 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. - Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м). - Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м). «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м). - Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р). - Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза). - Игра «Буксир» (3-4 р). - Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох (6-7 р). - Свободные игры и упражнения.

НОЯБРЬ

<u>Занятие 5</u> 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.	<u>Занятие 6</u> 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. «Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух
--	---

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.	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.
<u>Занятие 7</u> Задачи: учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперед; закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; вызывать желание научиться плавать. Оборудование: резиновые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Ходьба по бассейну, наклонившись вперед и работая руками в стиле «Кроль» (2 м). 2. Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперед после отталкивания ногами, одновременно делая выдох (5-7 р). 3. Игра «Медузы» (2 м). 4. Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р). 5. Игра «Вратарь» (2-3 м). 6. Игра «Покажи пятки» (3-4 р). 7. Свободные игры и упражнения.	<u>Занятие 8</u> Задачи: учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в воду; воспитывать смелость, организованность. Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Вход в воду прыжком. 2. Прыжки вдоль борта с продвижением вперед приставными шагами (2-3 м). 3. «Торпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (4-5 р). 4. «Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р). 5. «Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений). 6. Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м). 7. Свободные игры с игрушками.

ДЕКАБРЬ

<u>Занятие 9</u> Задачи: учить нырять с продвижением вперед 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	<u>Занятие 10</u> 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
--	--

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.	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.
<u>Занятие 11</u> 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.	<u>Занятие 12</u> Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и спине; закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать смелость, настойчивость. Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз). 3. «Стрела» на груди (6-7 р). 4. «Стрела» на спине (6-7 р). 5. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м). 6. Игра «Водолазы» (3-4 м). 7. Игра «Пятнашки с поплавком» (2-3 м). 8. Свободные игры и упражнения.

ЯНВАРЬ

Занятие 13

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

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

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

Занятие 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 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 16

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

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

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

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

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

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

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

Занятие 18

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

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

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

Занятие 19

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

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

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

Занятие 20

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

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

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

МАРТ

<u>Занятие 21</u> 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.	<u>Занятие 22</u> 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.
<u>Занятие 23</u> 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.	<u>Занятие 24</u> 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 способом «Кроль» на груди (2-3 м). 6. Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании способом «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

<u>Занятие 25</u> 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.	<u>Занятие 26</u> 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 м0). 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.
<u>Занятие 27</u> Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость. Оборудование: тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Прыжок в воду с борта с погружением с головой. 2. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог). 3. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р). 4. Игра «Водолазы» (3-4 м). 5. Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м). 6. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками.	<u>Занятие 28</u> Задачи: закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами; продолжить обучение работать руками в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать. Оборудование: мал. резиновый мяч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Бег по бассейну, загребая воду на скорость (2 м). 2. Игра «Передай мяч под водой» (3 р). 3. «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук (6-8 р). 4. При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» (3-4 р.). 5. Игра с погружением по желанию детей (4-5 м). 6. Свободные игры с игрушками, плавание в произвольном стиле.

Перспективный план нод по обучению плаванию детей в подготовительной группе

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

Март	1. Учить выполнять скольжение из любого и.п. 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками 3. Воспитывать настойчивость	1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы 2. Упражнять в прыжках с нырянием	1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы 2. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием	1. Закреплять умение ритмично дышать 2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине 3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно
Апрель	1. Учить согласованно выполнять движения руками, ногами с дыханием 2. Упражнять в скольжении на груди и на спине 3. Воспитывать ловкость	1. Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша 2. Упражнять в нырянии 3. Закреплять правила поведения в воде	1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди 2. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	Диагностика плавательных умений 1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений 2. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений

Задачи обучения плаванию детей подготовительной к школе группы

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

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

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

Учить согласованно, работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

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

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения)

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

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

Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать

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

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

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

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

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

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

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

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

Разминка на суше

<u>Занятия 1 – 7</u> 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 во.с., руки на поясе. 1 –вдох ртом, 2-4 – выдох носом (4 р). 8. Произвольные прыжки (30 с).	<u>Занятия 8-14</u> 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).
<u>Занятия 15 – 21</u> 1. Ходьба по массажному коврику (30 с). 2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с). 3. «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочерёдно приседают на корточки, делая при этом выдох (10 раз). 4. «Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс). 5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).	<u>Занятия 22 – 28</u> 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).
6. «Поплавок». И.п.: о.с. 1 – присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 – задержать дыхание; 4,5 – выдох «в воду»; 6 – вернуться в и.п. (4-5 р). 7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с). 8. Упражнение на дыхание (4 р).	5. «Насос» (см. предыдущий комплекс). 6. «Винт». И.п. – о.с. 1 – подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на $180-360^{\circ}$, 2 – отдых, 3 – прыжок с поворотом влево, 4 – отдых (по 4-5 раз в каждую сторону). 7. «Торпеда» на спине (1 м). 8. Упражнение на дыхание (5 р).

ОКТАБРЬ

<u>Занятие 1</u> Задачи: закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на четкое, сбалансированное выполнение упражнений; воспитывать настойчивость в достижении цели. Оборудование: тонущий мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 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.	<u>Занятие 2</u> Задачи: отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать силу, выносливость; воспитывать смелость. Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Ходьба вдоль борта приставными шагами в ускоренном темпе (2 круга). 2. В полунаклоне, касаясь подбородком воды, выполнять гребковые движения руками вперед 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.
<u>Занятие 3</u> Задачи: совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»; закреплять навыки поведения в бассейне. Оборудование: надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 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.	<u>Занятие 4</u> Задачи: учить детей задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку. Оборудование: мал, резиновый мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Бег вдоль борта, энергично работая руками в стиле «Кроль» (2 м). 2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р). 3. Игра «Посмотри на друга» - стоя в парах или в кругу, присесть под воду по сигналу педагога, смотреть друг на друга, считая про себя до 5, встать (2-3 р). 4. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом). 5. «Поплавок» (4-6 р). 6. «Медуза» (4-6 р). 7. Игра «Передай мяч» (2 р). 8. Свободные игры и плавание.

НОЯБРЬ

<u>Занятие 5</u> Задачи: закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды на спине, полностью расслабив тело; научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений; воспитывать дисциплинированность. Оборудование: тонущие игрушки, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Прыжки вдоль борта приставным шагом (1-2 м). 2. «Пузыри» - при выдохе постараться сосчитать до 10 (2-3 р). 3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р). 4. «Поплавок» (4 р). 5. Игра «Водолазы» (4-5 м). 6. Игровое упражнение «Винт» (5 р). 7. Самостоятельные игры и плавание.	<u>Занятие 6</u> Задачи: упражнять детей в нырянии, скольжении, учить ходить по воде в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль»; закреплять правила поведения в бассейне. Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. «Лошадки» в парах (1 м). 2. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая рукам в стиле «Кроль» (3-4 м). 3. «Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза, меняя руки). 4. Игра «Покажи пятки» (6-7 р). 5. Игра «Плавучие стрелы» (3-4 р). 6. Индивидуальное обучение скольжению на спине. «Стрела» на спине (5-7 м). 7. Самостоятельные игры и плавание.
<u>Занятие 7</u> Задачи: продолжать учить чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении; воспитывать решительность. Оборудование: тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Прыжки поперёк бассейна на двух ногах, достигнув противоположного борта, сесть на дно, сделать полный выдох (4 р). 2. Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м). 3. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3-4 р). 4. «Стрела» на груди (5 р). 5. «Стрела» на спине (5 р). 6. «Пузыри» - выдыхая, считать до 10 (5 р). 7. Игра «Водолазы» (4-5 м). 8. Свободные игры и плавание.	<u>Занятие 8</u> Задачи: упражнять в движении прямых ног в положении лёжа на груди и лёжа на спине; продолжать учить выполнять скольжение, вытянув тело на поверхности воды; воспитывать самостоятельность в играх. Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Бег по бассейну в быстром темпе, помогая себе руками (1-2 м). 2. Игра «Хоровод» - падать в воду, высоко выпрыгнув и отпустив руки товарищей (3-4 р). 3. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3 р). 4. Упражнение на дыхание – держась прямыми руками за поручень, опустив лицо в воду, вытянув тело на поверхности воды, повернуть лицо в сторону – вдох, опустить в воду – выдох (8-10 р). 5. «Плавучие стрелы» на груди и на спине (детям, нуждающимся в поддержке при скольжении на спине, предложить пл. доски) (по 4 р).

	6. Игра «Посмотри на друга» (3-4 р). 7. Игра «Смелые ребята» (2-3 р). 8. Самостоятельные игры по желанию детей.
--	---

ДЕКАБРЬ

<u>Занятие 9</u> Задачи: учить выполнять гребковые движения руками одновременно и попеременно; закреплять умение делать правильно выдох в воду; упражнять в скольжении и погружении с выдохом; воспитывать решительность; развивать внимание. Оборудование: обруч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Ходьба в положении полуприседа, руки работают в стиле «Кроль», лицо опускать в воду и делать выдох (3-4 м). 2. Игра «Смелые ребята» (2р). 3. Скольжение на груди и спине в игре «Плавающие стрелы» (4-5 р). 4. «Винт» в вертикально стоящем обруче (6-7 р). 5. Бег до противоположного борта «Кто вперед?» (2-3 м). 6. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м). 7. Свободные игры и плавание.	<u>Занятие 10</u> Задачи: продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого положения, отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; воспитывать организованность. Оборудование: три обруча, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Быстрая ходьба по бассейну (вода по плечи), активно работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2. Игровое упражнение «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р). 3. Держась руками за поручень и активно работая ногами, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (7-8 раз непрерывно). 4. Скольжение на груди, медленно выполняя 2-3 гребковых движения руками, ноги в положении «Стрела» (4-5 м). 5. Скольжение на спине, прижав руки к туловищу и работая ногами в стиле «Кроль» (4-5 м). 6. «Поезд в туннель» (2 р). 7. Свободное плавание и игры пожеланию.
<u>Занятие 11</u> Задачи: учить выполнять скольжение с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость. Оборудование: тонущие предметы, надувные круги, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Ходьба в парах с изменением направления (2-3 м). 2. «Стрела» - из этого положения начать работать ногами, сначала вытянув руки над головой, затем прижав их к туловищу (5-6 м). 3. «Торпеда» на груди (5-6 р). 4. Скольжение на спине с различным положением рук (4-5 м). 5. «Сосчитай утонувшие предметы» - игра (4-5 р). 6. Игра «Буксир» - группой, используя пл. круги. 7. Свободные игры и плавание.	<u>Занятие 12</u> Задачи: продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине; упражнять в прыжках с нырянием; воспитывать смелость; развивать силу ног. Оборудование: обруч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Бег по бассейну, помогая себе руками (1-2 м). 2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 2 м). 3. Скольжение на груди с произвольным положением рук (3-4 р). 4. «Торпеда» на груди (4-5 р). 5. «Стрела» на спине (2-3 р). 6. «Торпеда» на спине (4-5 р). 7. Подныривание под разделительную дорожку. (3-4 р). 8. «Винт» в обруче (3-4 р).

ЯНВАРЬ

Занятие 13

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

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

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

Занятие 14

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

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

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

Занятие 15

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

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

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

Занятие 16

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

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

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

7. Игра «Винт» (3-4 м).	7. Игра «Морской бой» (3-4 м).
8. Свободные игры и плавание.	8. Самостоятельные игры и плавание.

ФЕВРАЛЬ

<u>Занятие 17</u> Задачи: совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль», воспитывать настойчивость. Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м). 2. «Торпеда» на груди на месте с выдохом в воду (6-7 р). 3. «Стрела» на груди и на спине (по 5-6 р). 4. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 5. «Морские звезды» на груди и на спине (по 2-3 р). 6. Скольжение на груди с работой рук (3-4 м). 7. Скольжение на груди; работая ногами, медленно выполнить 3-4 гребка руками (перед выполнением показать упражнение в медленном темпе, затем предложить выполнить детям 1 раз и разобрать ошибки, после чего выполнить 3-4 раза). 8. Свободное плавание, игры с игрушками.	<u>Занятие 18</u> Задачи: совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; учить согласовывать движения рук и ног. Воспитывать настойчивость. Оборудование: гимнастические палки, мал, резиновый мяч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2. Прыжки на месте с высоким выпрыгиванием из воды и глубоким погружением с выдохом (6-8 р). 3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-8 р). 4. Плавание способом «Кроль» (5-6 м). 5. Игра «На буксире» - предложить детям усложнить игру – тянуть по две «баржи» - двое детей держатся за гимн.палку(3-4 м). 6. Игра «Передай мяч» (2р). 7. Свободное плавание, игры по желанию.
<u>Занятие 19</u> Задачи: закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо плавать. Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Прыжки около бортика с высоки выпрыгиванием и приседанием на дно (5-6 р). 2. Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд, работая руками в стиле «Кроль» и выполняя вдох – выдох в воду(1-2 м). 3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (3-4 м). 4. Скользить на груди, выполняя гребки руками в медленном темпе, обращая внимание на правильность выполнения движения (2-3 м). 5. Скольжение с помощью рук и ног, задержав дыхание, затем пытаться сделать вдох-выдох «на плаву» (5-6 м). 6. Игра «Морской бой» (2-3 р).	<u>Занятие 20</u> Задачи: продолжать учить плавание способом «Кроль» на груди , делать правильный выдох в воду «на плаву»; закреплять правила поведения на воде. Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Ходьба по бассейну, опустив лицо в воду, выполняя гребки руками и делая вдох-выдох, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м). 2. Игра «Насос» (по 5-6 приседаний). 3. «Торпеда» на месте (2-3 м). 4. Скольжение на груди, работая руками (2 раза по всей длине бассейна). 5. Скольжение на груди, работая ногами (2 раза по длине бассейна). 6. Скольжение на спине, работая ногами, сделать несколько медленных гребков руками (2 раза по длине бассейна). 7. Игра «весёлые дельфины» (3-4 р).

7. Свободные игры и плавание.	8. Плавание способом «Кроль» на груди (5-7 м). 9. Свободные игры и плавание.
-------------------------------	---

МАРТ

<u>Занятие 21</u> Задачи: продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди ; упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном положении тела на воде; воспитывать решительность, настойчивость. Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд «Кто быстрее?» (2-3 м). 2. Держась руками за поручень и вытянув тело по поверхности воды, отрабатывать вдох – выдох в воду, поворачивая голову в сторону (6-8 р). 3. «Торпеда» на груди и на спине (по 2 раза по ширине бассейна). 4. Скольжение на груди, выполняя медленные гребки руками, обращая внимание на правильность выполнения движений (2-3 м). 5. Игра «Я плыву» - проплыть по длине бассейна от борта к борту на груди (2 раза). 6. Свободное плавание, индивидуальное обучение плаванию (8-10 м). 7. Самостоятельные игры.	<u>Занятие 22</u> Задачи: учить свободно переворачиваться в воде; совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами; ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать смелость, выносливость. Оборудование: 1. Ходьба, погрузившись в воду по плечи и выполняя гребки руками в стиле «Кроль», затем то же из положения «Стрела» (3-4 м). 2. «Винт» (4-5 р). 3. «Торпеда» на груди и на спине (по 3-4 р). 4. Игра «Водолазы» (2-3 м). 5. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 6. Игра «Пловцы» (5-6 м). 7. Показать детям способ плавания «Кроль» на спине в медленном темпе движения руками и ногами, проплыть от борта к борту, предложить детям попробовать. 8. Свободные игры.
<u>Занятие 23</u> Задачи: продолжать учить правильному дыханию, упражнять в скольжении и плавании способом «Кроль»; продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать ловкость. Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Взявшись руками за поручень, вытянуться на воде, сделать выдох в воду, повернуть голову в сторону – вдох (8-10 р). 2. Игра «Плавучие стрелы» (2-3 м). 3. Игра «Морские звезды» на спине (2-3 р). 4. Плавание способом «Кроль» (5-6 м) – требовать от детей правильности выполнения движений. 5. Держась руками за поручень, выполнять движения ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м). 6. Выполнять движения руками, как при плавании способом «Кроль»	<u>Занятие 24</u> Задачи: закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами; упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине; закреплять умение свободно переворачиваться в воде. В игре воспитывать ловкость. Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Несколько прыжков у борта с погружением. 2. Игра «Водолазы» (3-4 м). 3. Игра «Я плыву» способом «Кроль» в форме эстафеты (2 р). 4. «Винт» (по 4-5 р). 5. «Кроль» на спине (индивидуальное обучение). 6. Самостоятельные игры и плавание.

на спине (2-3 м). 7. Попробовать проплыть поперёк бассейна способом «Кроль» на спине. 8. Свободное плавание и игры.	
--	--

АПРЕЛЬ

<u>Занятие 25</u> Задачи: учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; следить за качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде. Оборудование: мяч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Прыжки в воду с полным погружением. 2. Игра «Плавучие стрелы» (3-4 м). 3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» в ускоренном темпе, одновременно делать вдох – выдох в воду (4-5 м). 4. «Торпеда» на спине (5-6 р). 5. Игра «Я плыву» (плавать парами на скорость, начало по сигналу, плаваем в произвольном стиле) (5-6 м). 6. Игра «Передай мяч» (2-3 р). 7. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 8. Свободное плавание, игры, индивидуальная работа («Кроль» на спине)	<u>Занятие 26</u> Задачи: учить правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; вызывать желание научиться плавать; воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата. Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Ходьба по бассейну, вода до плеч, выполняя движения руками в стиле «Кроль» вперёд лицом и вперёд спиной (2-3 м). 2. «Торпеда» на груди и на спине 9по 4-5 р). 3. «Насос» (по 5-6 погружений). 4. «Винт» (5 р). 5. Плавание способом «Кроль» на груди и на спине (5-6 м). 6. Расслабляющие упражнения: «Звезда» на груди и на спине, «Медуза» (3-4 м). 7. Свободные игры и плавание.
<u>Занятие 27</u> Задачи: упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль»; закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать самостоятельность; развивать силу рук и ног. Оборудование: разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Вход в воду прыжком с бортика. 2. «Винт» (3-4 р). 3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м). 4. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на спине (2-3 м).	<u>Занятие 28</u> Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша; упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног. Оборудование: разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Вход в воду. 2. Работая руками в стиле «Кроль» проплыть поперёк бассейна от борта к борту 4 раза. 3. Работая руками в стиле «Кроль» на спине проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза. 4. Работая ногами в стиле «Кроль», руки вытянув над головой,

5. Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно выполнять гребки руками в стиле «Кроль» (4-5 м). 6. Держась руками за поручень и работая ногами, отрабатывать дыхание, как при плавании способом «Кроль» (3-4 м). 7. «Я плыву» способом «Кроль», «Кроль» на спине - игра-эстафета (5-6 м). 8. Свободное плавание, игры с игрушками, индивидуальное обучение.	проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза. 5. То же, в стиле «Кроль» на спине. 6. «Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна (по 2-3 р). 7. «Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м). 8. Свободное плавание и игры по желанию детей.
--	---

**Перспективный план индивидуальной работы
с детьми подготовительной к школе группы**

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

**Перспективный план индивидуальной работы
с детьми старшей группы**

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

**Перспективный план индивидуальной работы
с детьми средней группы**

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Лещёва Анастасия Александровна

Действителен с 25.04.2022 по 25.04.2023