Некрасова
Мария
Александровна

Подписан: Некрасова Мария Александровна
DN: C=RU, S=Липецкая область, L=Липецк, T=Заведующая, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 20 Г. ЛИПЕЦКА, СНИЛС=20723923344, ИНН=482414508884, E=mdoulip20@yandex.ru, G=Мария Александровна, SN=Некрасова, CN=Некрасова Мария Александровна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.08.30 10:31:47+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

ЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ №20 г. ЛИПЕЦКА

ПРИНЯТО
на педагогическом совете ДОУ № 20
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая ДОУ №20 г. Липецка
_____ М.А. Некрасова
Приказ от 30.08.2023 № 68

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по образовательной области «Физическое развитие»
Плавание
на 2023-2024 учебный год

Липецк 2023

СОДЕРЖАНИЕ:

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цель и задачи Программы	4
1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3.	Характеристики особенностей физического развития детей	7
1.1.4.	Характеристики особенностей физического развития детей с ОНР	9
1.3.	Задачи обучения плаванию по возрастным группам	10
1.4.	Планируемые результаты.	12
1.5.	Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников	13
II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
2.1.	Особенности содержание работы	16
2.2.	Формы и методы образовательного процесса	18
2.2.1.	Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре	19
2.2.2.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	20
2.3.	Взаимодействие с семьями воспитанников	22
2.4.	Работа инструктора по физической культуре с детьми с общим недоразвитием речи	25
III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1	Психолого-педагогические условия реализации Программы	26
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	29
3.3	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	31
3.4	Перспективное планирование по физическому развитию	32
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	105

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» (далее Программа) разработана на основе образовательной программы дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения №20 г. Липецка.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими работу образовательной организации:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296), действующим до 1 марта 2027 г. (далее – СанПиН 1.2.3685-21);

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями - санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",

утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующим до 1 января 2027 г. (далее - СП 2.4.3648-20);

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27октября 2020 г. № 32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11.11.2020, регистрационный № 60833), действующим до 01.01.2027 г. (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

1.1.1. Цель и задачи программы

Целью Программы является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа — жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;

- создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе — взрослые);

- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество ДОО с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;

- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- средовый подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Характеристики особенностей физического развития детей

Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного

возраста эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем. Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде. Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений. В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание. При длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений у детей 2-3 лет отмечается потребность в частой смене положения тела. На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких. Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене

деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений. Методика с одновременным освоением большого количества разнообразных плавательных движений, которая положена в основу данной «программы», как раз и подходит для обучения плаванию. У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей. Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется ОДА, дыхание 6 становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной. Занятия плаванием особенно важны в этом возрасте. Благодаря этим занятиям успешно решаются все основные акценты дошкольного возраста. Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер. Педагогам при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма. Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3- 5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат. Благотворно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на

формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, тугоподвижности суставов и различных последствий полиомиелита. Учитывая ухудшающееся состояние здоровья детей дошкольного возраста и влияние плавания на организм, занятия плаванием в этом возрасте особенно актуально.

1.1.4. Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста с ОНР.

Чаще всего задержка речевого развития тяжело сказывается на общем развитии ребенка, не позволяет ему полноценно общаться и играть с ровесниками, затрудняет познание окружающего мира, отягощает эмоционально-психическое состояние ребенка. У многих детей с системным недоразвитием речи при неврологическом обследовании выявляются различные, обычно не резко выраженные двигательные нарушения, которые характеризуются изменениями мышечного тонуса, нарушениями равновесия, координации движения, снижением кожной и мышечной чувствительности. Отмечается также выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией. Движения детей с общим недоразвитием речи отличается неловкостью, плохой координированностью, чрезмерной замедленностью или, напротив, импульсивностью. Это служит одной из причин, затрудняющих овладение простейшими, жизненно необходимыми умениями и навыками самообслуживания. В дошкольном возрасте многие дети, с которыми специально не проводилась длительная, целенаправленная работа, не могут самостоятельно одеться и раздеться, правильно сложить свои вещи. Особую сложность представляет для них застегивание и расстегивание пуговиц, а также зашнуровывание ботинок. Неловкость движений дошкольников обнаруживается в ходьбе, беге, прыжках, во всех видах практической деятельности. Они ходят неуклюже, шаркая ногами. Следует отметить, что двигательная активность детей

с ОНР на 20-30% ниже, чем у здоровых сверстников. Но высокий уровень двигательной активности доступен только небольшому числу детей с ОНР. Для дошкольников с низким и ниже среднего уровнем физического состояния режим двигательной активности включает целенаправленные физические упражнения преимущественно средней интенсивности. При выполнении дозированной физической нагрузки организм таких детей адаптируется хуже, чем у здоровых дошкольников такого же возраста, это характеризуется, прежде всего, длительным периодом восстановления.

1. 3. Задачи обучения плаванию по возрастным группам:

Вторая младшая группа:

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде, помогая себе гребковыми движениями рук, подпрыгивая в воде, ходить по дну бассейна с доской, погружаться в воду, выполнять вдох-выдох, скользить по воде с доской в руках.
3. Учить правилам поведения на воде: спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора, не толкаться и не торопить впереди идущего, выполнять все указания инструктора.
4. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

Средняя группа:

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде; ходить по дну бассейна выполняя различные задания; выполнять движения гребковые руками вперед – назад, в наклоне; прыгать с продвижением вперед, погружаться в воду в парах и самостоятельно, опускать

лицо и полностью погружать голову в воду, выполнять скольжение с поддержкой и без нее.

3. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старшая и подготовительная группа:

1. Формировать гигиенические навыки.

2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, скользить на груди и на спине с доской в руках, работать ногами в стиле «кроль» на груди и на спине с доской в руках и без нее.

3. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Сроки реализации данной рабочей программы: 4 года.

В основу программы положены принципы*:*

- сознательности и активности– предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- 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;
- доступности– предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- индивидуального подхода– обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- концентричности– 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;
- интеграции образовательных областей.

Основными образовательными областями при обучении плаванию являются «Физическая культура» и «Здоровье».

Методы обучения:

- Словесные (объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания);
- Наглядные (показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов);
- Практические (предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений).

1. 4. Планируемые результаты:

Младшая группа:

Погружение в воду;

Ходьба и бег в воде прямо и по кругу;

Игры с плавающими игрушками в воде.

Средняя группа:

Погружение в воду с головой;

Попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку;

Игры с предметами в воде, доставание их со дна;

Ходьба за предметом в воде.

Старшая и подготовительная группы:

С движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору;

Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду;

Приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость;

Скольжение на груди, плавание произвольным способом.

Занятия проводятся по подгруппам (8 – 12 человек), один раз в неделю, в первой половине дня (32 занятий в год).

Результативность деятельности детей, посещающих бассейн, отслеживается с помощью тестирования, проводимого в конце года (в мае). Оценка плавательной подготовленности проводится в виде наблюдения. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

1. 5. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди.

Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной дощечкой.

Контрольное тестирование (подготовительный к школ возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону на подвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звёздочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценки двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- *Высокий уровень* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнения.
- *Средний уровень* – говорит о промежуточном положении, т. е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

- *Низкий уровень* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Диагностика проводится два раза в год: в начале учебного года (первичная – сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (итоговая – май). Результаты обследования заносятся в разработанную таблицу-матрицу. На основе полученных данных делаются выводы, строится стратегия работы, выявляются сильные и слабые стороны, разрабатываются технология достижения ожидаемого результата, формы и способы устранения недостатков.

II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2. 1. Особенности содержание работы

Система работы построена в соответствии с морфофункциональными особенностями детского организма в каждом возрастном периоде.

Обучение плаванию делится на 4 периода.

Задачи 1 периода (3-4 года)

- формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
- привить интерес, любовь к воде.
-учить правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.);
- учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, играть и плескаться в ней.
- развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде различными способами, погружаться в воду; учить выдоху в воде, лежать на груди и на спине, скользить по воде с игрушкой в руках. –
- Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

Задачи 2 периода (4-5 лет)

- развивать двигательные умения и навыки: выполнять ОРУ в ходьбе, беге и прыжках с различным положением рук, учить погружаться в воду, задерживать

дыхание, открывать глаза в воде, доставать со дна предметы, делать энергичный выдох в воду;

- учить выполнять упражнение «звездочка», «стрелочка», «поплавок» с опорой и в безопорном положении;
- воспитывать необходимые качества: смелость, ловкость, быстроту, находчивость, выносливость;
- продолжить воспитание гигиенических навыков: раздевание, складывание своей одежды, одевание, мытье под душем, вытирание свое тело полотенцем, сушка волос под сушуарами под руководством взрослого;
- продолжить обучать правилам поведения в бассейне.

Задачи 3(5-6 лет) и 4(6-8 лет) периодов

- развивать двигательные умения и навыки: свободно передвигаться в воде, используя все виды ходьбы, бега, прыжков, выполнять руками гребковые движения руками (кроль на груди, кроль на спине, брасс), свободно погружаться под воду с задержкой дыхания, открывать глаза, ориентироваться под водой, доставать предметы со дна бассейна, делать выдох на месте несколько раз подряд и при выполнении плавательных упражнений, скольжение на груди и на спине, отталкиваясь ногами от бортика бассейна, выполнять движения ногами кроль на груди и на спине с плавательной доской и без нее, скольжение на груди и на спине с последующим поворотом – «винт», выполнять движения смешанного упражнения – руки брасс, ноги кроль, плавание кролем на груди в полной координации;
- воспитывать физические и моральные качества: силу, быстроту, смелость, выдержку, ловкость, выносливость;

- вырабатывать у детей умение самостоятельно проводить разминку на суше и показывать упражнения в воде под руководством инструктора и самостоятельно;
- продолжить обучение воспитанию гигиенических навыков;
- периодически повторять правила поведения в бассейне и обучение правилам поведения на естественных водоемах.

Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

2.2. Формы и методы организации образовательного процесса.

Программа составлена по возрастным группам и рассчитана на пять лет.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятия: комбинированная (индивидуальная и групповая работа, самостоятельная и практическая работа).

Структура занятия

Структура занятия по обучению плаванию – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

I Вводная часть. Занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: разминка, обливание и упражнения на дыхание.

II Основная часть. Занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идет основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, закрепление и повторение приобретённых навыков, изучение нового с помощью игр, упражнений.

III Заключительная часть. Длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, снижение эмоциональной и физической нагрузки, свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей.

2.2.1 Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей работы ног кролем на груди, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с дощечкой и т.д.

Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (выдох в воду, стрелка с продвижением вперед без работы ног, стрелка с продвижением вперед с работы ног и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по плаванию.

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей воспитанников, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей, их образовательных потребностей и предпочтений. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы педагоги учитывают субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности;

творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

2.2.2 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации занятий по плаванию. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по плаванию;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники: путешествие по морским просторам и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

В каждой возрастной группе плавание проводится 1 раз в неделю.

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по плаванию:

15 мин. – младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по плаванию состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений кроля на спине, на груди, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, дыхательная гимнастика.

Занятие по плаванию может быть организована разнообразно:

- по традиционной схеме;
- состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности;
- тренировки в основных видах движений;
- аква аэробика;
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания;
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников.

Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях по плаванию.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по плаванию различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи.

2.3 Взаимодействие с семьями воспитанников

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОУ с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи;

- повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

- информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОУ;

- просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

- способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

- построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей

младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

- вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;

2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик»,

педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей.

Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

План взаимодействия с родителями воспитанников

Месяц	**Содержание**
Сентябрь	Выступление на родительском собрании: «Организация занятий по плаванию в детском саду» (2 младшие группы) Консультация: «Плавайте на здоровье»
Октябрь	Анкетирование Консультация: «Закаливание детей дошкольного возраста в домашних условиях»
Ноябрь	Консультация: «Плавание – дело семейное»
Декабрь	Индивидуальные беседы с родителями детей, не посещающих занятия в бассейне. Консультация: «Учим малышей держаться на воде»
Январь	Оформление папки-передвижки «Азбука купания и плавания»
Февраль	Консультация «Роль семьи в воспитании здорового ребёнка»

Март	Оформление папки-передвижки «Учимся правильно дышать»
Апрель	День открытых дверей Показ занятий по плаванию с детьми во всех возрастных группах
Май	Оформление папки-передвижки: «Медицинские советы» Праздник на воде: «День Нептуна» с приглашением родителей (подготовительные группы)

2.4. Работа инструктора по физической культуре с детьми с общим недоразвитием речи

Одной из задач дошкольного образовательного учреждения является необходимая коррекция отклонений в развитии ребенка. Необходимость широкого коррекционно-оздоровительного воздействия обусловлена не только недоразвитием компонентов речи, но и наличием вторичных (неречевых) отклонений здоровья. Система здоровьесберегающего воспитания, где задачи укрепления и сохранения здоровья органично сочетаются с решения образовательных задач. Плавание оказывает укрепляющее воздействие на детский организм, а безопорное положение туловища благотворно влияет на процесс расслабления. Важным является и температурное воздействие водной среды. Теплая вода снимает утомление мышц, заставляет ребенка почувствовать себя комфортно. Использование бассейна в решении вопросов речевого недоразвития не только расширяет возможности логопедического воздействия, но и способствует:

повышению закаливающих процедур;

усилению оздоровительной направленности учебного процесса.

Снимает нервное напряжение и укрепляет общий тонус организма, а значит, позволяет проводить комплексные оздоровительные мероприятия и дает возможность инструктору по плаванию использовать оздоровительные формы и методы работе:

- Дыхательная гимнастика
- Босохождение по массажным дорожкам

- Логоритмические упражнения
- Закаливание воздухом и водой.

Таким образом, использование бассейна в коррекционной работе является мощным эмоционально-положительным фактором, при котором появляется возможность сочетать подачу учебного материал с использованием здоровье-сберегающих технологий.

III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения взрослых к человеческому достоинству детей, к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

- решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятий. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

- учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование в образовательной деятельности форм и

методов, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей); видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

- обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

- создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств, материалов, видов активности, возможность выбора участников совместной деятельности и общения и прочее;

- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия

- индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

- оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов

общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

- совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

- психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развитии детей, охраны и укрепления их здоровья;

- вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы, непосредственно в образовательную деятельность и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

- формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

- непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

- взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально значимой деятельности;

- использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

- предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

- обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде.

3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда представлена наличием инвентаря и нестандартного оборудования:

№	Наименование	Количество
1.	Разделительная дорожка	2
2.	Плавательные доски	32
3.	Колобашки	8
4.	Ласты	4 пары
5.	Дуги	3
6.	Обручи с грузом	5
7.	Жилеты надувные	1
8.	Нудлсы	17
9.	Игрушки и предметы - плавающие различных форм и размеров	32
10.	Надувные круги разных размеров	9
11.	Мячи резиновые	10
12.	Точно в цель	1
13.	Мяч (точно в цель)	2
14.	Ворота	1
15.	Коврики	2
16.	Горка	1
17.	Кольцеброс	4
18.	Кольца	45
19.	Поплавки	12
20.	Фитбол с ручками	1

21.	Очки для бассейна	8
22.	Нарукавники	9

3.3 Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Для обучения детей плаванию в здании дошкольного учреждения имеется крытый малоразмерный бассейн. Чаша бассейна размером 7,20 х 3 м, глубина 1 м. Помещение бассейна оснащено необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, освещенность в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, имеются также электросушуары для просушки волос после занятий. В помещении бассейна имеются раздевальная комната, душевые, туалетная комната. Для обеспечения безопасности и предупреждения травматизма предусмотрены резиновые коврики, обходные дорожки; наличие поручней по периметру ванны бассейна, удобная лестница для спуска в воду.

В помещении бассейна имеются:

- раздевальная комната: сушуары для просушки волос – 5; банкетки – 6; душевая комната;

- полки для полотенец; душевые кабинки - 4; резиновые коврики – 2;

- зал бассейна: чаша бассейна обходные дорожки; поручни по периметру чаши бассейна; лестница для спуска в воду; термометр для воздуха; термометр для воды; система вентиляции воздуха;

- туалетная комната;

- техническое помещение для хранения уборочного инвентаря

3. 4. Перспективное планирование

Перспективный план по обучению плаванию детей 2 младшей группы

Сентябрь

№	Задачи		Золотая рыбка		Радуга	
			план	факт	план	факт
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	Ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне. На суше: экскурсия в бассейн, беседа с детьми				
2	Дать детям представление о том, как нужно готовиться к посещению бассейна,.	Рассказать, как они должны раздеваться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться. На суше: посещение раздевальных и душевой, показ приемов самообслуживания.				
3	Закрепить с детьми представление о том, как нужно готовиться к посещению бассейна	Рассказать , как они должны раздеваться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться. На суше: посещение раздевальных и душевой, показ приемов самообслуживания.				
4	*развлечение*	*«Кукла в бассейне»*				

Октябрь

5	Показ основных движений в воде, создать общее представление о плавании.	На суше: помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду, поставить обувь, принять теплый душ. В воде: 1)войти в воду, держась за перила, под наблюдением инструктора. 2) ходить вдоль бортика, держась за поручень, окунаться в воду-2-3 мин. 3) ударять ладонями по воде, делая брызги,-1-2 мин. 4) набирать воду в ладони и выливать ее на воду, на себя, подбрасываем воду вверх («Сделаем дождик»)-2 мин 5) Игра «Солнышко и дождик»				
6	Показ основных движений в воде, создать общее представление о плавании.	На суше: помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду, поставить обувь, принять теплый душ. В воде: 1) войти в воду, держась за перила, под наблюдением инструктора. 2) ходить вдоль бортика, держась за поручень, окунаться в воду-2-3 мин. 3) ударять ладонями по воде, делая брызги,-1-2 мин. 4) набирать воду в ладони и выливать ее на воду, на себя, подбрасываем воду вверх («Сделаем дождик»)-2 мин 5) Игра «Солнышко и дождик»				
7	Вход в воду, выполнение различных движений в воде.	На суше: 1) ходьба, легкий бег, ходьба-40-60 сек. 2) поднять руки вверх, присесть, руки опустить-3-4 раза 3) подпрыгивать на месте «Мячики»-3-4 раза по 6-8 подскоков 4) тихо пройти по дорожке на носочках. В воде: 1) войти в воду самостоятельно, под наблюдением инструктора 2) ходить в воде, держась одной рукой за бортик, другой загребая воду,-2-3- мин 3) прыгать, держась двумя руками за бортик-1-2 мин. 4) Свободные игры с игрушками 2-3 минуты. Положить игрушки на бортик, выйти из бассейна.				

8	Вход в воду, выполнение различных движений в воде.	На суше: 1) ходьба, легкий бег, ходьба-40-60 сек. 2) поднять руки вверх, присесть, руки опустить-3-4 раза 3) подпрыгивать на месте «Мячики» 3-4 раза по 6-8 подскоков 4) тихо пройти по дорожке на носочках. В воде: 1) войти в воду самостоятельно, под наблюдением инструктора. 2) окунаться до подбородка. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать. 3) Свободные игры с игрушками 2-3 минуты. Положить игрушки на бортик, выйти из бассейна.				
9	*Досуг*	*«Плаваем, играем»*				

Ноябрь

10	Погружение лица в воду.	На суше 1) встать в кружок, размахивать прямыми руками, как маятник, вперед-назад 2) взмахнуть руками через стороны и сделать хлопок над головой 3) Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть внизу. 4) спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени. 5) попрыгать(«Мячики») 3-4 раза по 6-8 подскоков. В воде: 1) войти в воду самостоятельно. 2) ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень. 3) стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка) выпрыгнуть из воды. 4) стоя в кругу, поливать воду на лицо; наклониться, опуская нос в воду. 5) ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал, приседать(« хоровод») 6) игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в				

		плавающий на поверхности воды обруч.				
11	Переход от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками.	На суше: 1) встать в кружок, размахивать прямыми руками, как маятник,вперед-назад 2) взмахнуть руками через стороны и сделать хлопок над головой 3) Хлопнуть в ладони перед собой присесть и хлопнуть внизу. 4) спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени. 5) попрыгать(«Мячики»)- 3-4 раза по 6-8 подскоков. В воде: 1)Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь. 2)Прыгать, продвигаясь вперед вдоль бортика, не держась за него. 3)Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо. 4)Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа. 5) Встать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Передвигаясь медленно и быстро. 6) Игры с игрушками.				
12	Переход от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками	На суше: 1)встать в кружок, размахивать прямыми руками, как маятник, вперед-назад 2) взмахнуть руками через стороны и сделать хлопок над головой 3) Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть внизу. 4) спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени. 5) попрыгать(«Мячики»)- 3-4 раза по 6-8 подскоков. В воде: 1)Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь. 2)Прыгать, продвигаясь вперед вдоль бортика, не держась за него. 3)Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо.				

		4)Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа. 5) Встать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Передвигаясь медленно и быстро. 6) Игры с игрушками.				
13	*Развлечение*	*« Быть здоровыми хотим...»*				

Декабрь

14	Горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении	На суше: 1.Ходьба, легкий бег; ходить высоко поднимая колени. 2.Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед,назад. 3.Встать в пары лицом друг к другу; держась за руки, поочередно приседать 4.Прыгать, передвигаясь вперед в воде 1.Войти в воду самостоятельно, 2.Разойтись в разные стороны, а затем бегом встать в пары. 3.Стоя в парах, поочередно приседать, погружаясь в воду. 4.Принять упор лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть. 5.Передвигаться по дну бассейна на руках. 6.Взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад. 7.Игра «поймай рыбку».				
15	Движения ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках. Упражнять в	На суше: 1.Ходьба, легкий бег; ходить высоко поднимая колени. 2.Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед, назад. 3.Встать в пары лицом друг к другу; держась за руки, поочередно				

	различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. Приучать передвигаться организованно.	приседать 4. Прыгать, передвигаясь вперед В воде: 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки. 3. Принять упор лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди. 4. Приседать и выпрыгивать их воды. Попробовать погрузиться с головой. 5. 5.Самостоятельные игры с мячами. Игра «бегом за мячом»				
16	Вдох и выдох в воду. Передвижение в воде.	На суше: 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. 2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед, назад 3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться. 4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку. 5. Подпрыгивать на месте, как мячики. 6. ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. В воде: 1. войти в воду самостоятельно, сразу окунуться. 2. Ходить по бассейну, разгребая воду руками. 3. Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду. 4. Приседать и выпрыгивать их воды как можно выше. 5. Игра с плавающими игрушками.				
17	Вдох и выдох в воду. Передвижение в воде.	На суше: 7. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. 8. Взмахивать одновременно обеими руками вперед, назад 9. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться. 10. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку.				

		11. Подпрыгивать на месте, как мячики. 12. ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. В воде: 6. войти в воду самостоятельно, сразу окунуться. 7. Ходить по бассейну, разгребая воду руками. 8. Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду. 9. Приседать и выпрыгивать их воды как можно выше. Игра с плавающими игрушками.				
18	*Досуг*	*«Любят малыши купаться»*				

Январь

19	Погружение лица в воду, выполнение энергичных движений руками.	На суше: 1. Стоя, энергично двигать руками вправо-влево, подражая полосканию белья. 2. Наклоны вперед, руки на поясе, делать полный вдох и выдох. 3. Прыжки, присесть и подпрыгнуть повыше. 4. Ходьба на месте. 5. Движения ногами, как при плавании кролем. В воде 1. Войти в воду сразу и окунуться самостоятельно. 2. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. Перебегать на другую сторону бассейна и назад 3. Стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони. 4. Стоя в кругу, приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри 5. Игра « свой домик»				

20	Погружение в воду с головой, вдох и выдох	На суше: 1. Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх. 2. Сидя на бортике и опершись руками сзади, двигать прямыми ногами вверх, вниз попеременно. 3. Подскоки на двух ногах. 4. ходьба на месте,взмахивая руками в стороны-вверх. В воде. 1. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед, руки за спину. 2. Бегать за плавающими в воде игрушками. 3. Стоя у бортика, дуть на игрушки так, чтобы они скользили по поверхности воды 4. Стоя в кругу, всем присесть так, чтобы голова погрузилась в воду. 5. Игра переправа.				
21	*Развлечение*	*«Гости из болота»*				

Февраль

22	Закрепление выдоха в воду.	На суше: 1. Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх. 2. Сидя на бортике и опершись руками сзади, двигать прямыми ногами вверх, вниз попеременно. 3. Подскоки на двух ногах. 4. ходьба на месте, взмахивая руками в стороны-вверх. 5. Встать прямо, поднять руки вверх, потянуться. В воде: Выпрыгивать из воды, держась за поручень, приседать, погружаться в воду с головой. Стоя в кругу, делать энергичные движения руками вправо-влево. Вдох, выдох в воду, стоя в кругу.				

		Игра карусели.				
23	Погружение в воду с головой с задержкой дыхания. Вращательные движения рук.	На суше: 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки, выполнять вращательные движения руками, двумя руками вместе, попеременно. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди. 3. Подскоки на месте. 4. Легкий бег, ходьба на месте. В воде: Ходить по бассейну в разных направлениях, разгребая воду руками. Стоя по кругу, хлопать по воде руками. брызгать на себя. Приседать, погружаясь в воду с головой. Догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место. Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.				
24	Погружение в воду с головой с задержкой дыхания. Вращательные движения рук.	На суше: 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки, выполнять вращательные движения руками, двумя руками вместе, попеременно. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди. 3. Подскоки на месте. 4. Легкий бег, ходьба на месте. В воде: Ходить по бассейну в разных направлениях, разгребая воду руками. Стоя по кругу, хлопать по воде руками., брызгать на себя. Приседать, погружаясь в воду с головой. Догонять плавающие игрушки и приносить их в опред. место. Подпрыгнуть повыше и упасть в воду..				
25	*развлечение.*	*«Веселая рыбка»*				

Март

26	Всплывать и лежать на воде, полный вдох-выдох.	На суше: 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки, выполнять вращательные движения руками, двумя руками вместе, попеременно. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди. 3. Подскоки на месте. 4. Легкий бег, ходьба на месте. 5. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям. В воде 1. Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад, наклонившись., делать вращательные движения вперед. 2. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох. 3. Присесть, обхватить колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду. 4. Передвигаясь по бассейну, взявшись за руки, пытаясь поймать рыбку. 5. Произвольные игры в бассейне с игрушками.				
27	Всплывать и лежать на воде, полный вдох-выдох	На суше: 6. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки, выполнять вращательные движения руками, двумя руками вместе, попеременно. 7. Движения ногами, как при плавании кролем на груди. 8. Подскоки на месте. 9. Легкий бег, ходьба на месте. 10. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям. В воде 6. Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад, наклонившись., делать вращательные движения вперед. 7. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох.				

		8. Присесть, обхватить колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду. 9. Передвигаясь по бассейну, взявшись за руки, пытаясь поймать рыбку. Произвольные игры в бассейне с игрушками				
28	Всплывать и лежать на воде, полный вдох-выдох	На суше: 1. Стоя, взмахивать одновременно руками вверх и подниматься на носки. 2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно. 3. Движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке. 4. Присесть и встать. 5. Стоя на одной ноге, покачать другой вперед, назад. В воде 1. Войти в воду, окунуться самостоятельно до подбородка 2. Прыгать вверх и приседать, как можно ниже, не держась за поручень. 3. Вдох и выдох в воду 4. Упражнение» поплавок» «медуза», всплывать и лежать на воде, задержав дыхание, с помощью взрослого. 5. Принести игрушку с противоположного бортика бассейна.				
29	Открывание глаз в воде, всплывание и лежание на воде.	На суше: 1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку («стрела») 2. Присесть, обхватив колени руками, встать выпрямиться (или выпрыгнуть) 3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох. 4. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед. 5. Ходьба, легкий бег с расслаблением. В воде 1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду.				

		2. Ходить и бегать, держась за игрушку в разных направлениях. 3. Попробовать полежать на воде на груди, держась за игрушку, двигая ногами вверх-вниз. 4. Посмотреть через воду на свои ноги, предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения. 5. Достать игрушки, лежащие на дне бассейна. 6. Игры «пузыри», «медуза», «ледокол».				
30	*Развлечение*	*«Приключения Колобка».*				

Апрель

31	Открывание глаз в воде, всплывание и лежание на воде.	На суше: 6. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку («стрела») 7. Присесть, обхватив колени руками, встать выпрямиться (или выпрыгнуть) 8. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох. 9. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед. 10. Ходьба, легкий бег с расслаблением. В воде 7. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду. 8. Ходить и бегать, держась за игрушку в разных направлениях. 9. Попробовать полежать на воде на груди, держась за игрушку, двигая ногами вверх-вниз. 10. Посмотреть через воду на свои ноги, предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения. 11. Достать игрушки, лежащие на дне бассейна. 12. Игры «пузыри», «медуза», «ледокол».				

32	Скольжение на груди, открывание глаз в воде.	На суше: 1. Стоя, взмахивать одновременно руками вверх и подниматься на носки. 2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно. 3. Движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке. 4. Присесть и встать. 5. Стоя на одной ноге, покачать другой вперед, назад. 6. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку («стрела») 7. Присесть, обхватив колени руками, встать выпрямиться (или выпрыгнуть) 8. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох. 9. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед. 10. Ходьба, легкий бег с расслаблением. В воде: 1. Войти в воду, окунуться с головой 2. Присесть, погрузиться в воду, сделать выдох в воду. 3. Поднимать игрушки, лежащие на дне (глаза открыты) 4. Ходить и бегать с отгребанием воды руками назад. 5. Держась за поручень вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы всплыли, голову опустить в воду. 6. Оттолкнуться ногами от дна, скользить с вытянутыми вперед руками (2стрела») с помощью инструктора 7. Игра «найди себе пару».				
33	Всплывать, лежать, скользить на спине.	На суше: 1. Сидя в упоре сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги 2. Лечь на спину, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть.				

		3. Стоя, проделать вращательные движения руками вперед и назад. 4. Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох. В воде: 1. Войти, окунуться с головой. 2. Разойтись по бассейну, собрать на дне игрушки (глаза открыты) 3. Выдох в воду 4. Скольжение на груди 5. Упражнение «Поплавок». 6. С помощью взрослого полежать на воде на спине. 7. Игра « найди себе пару»				
34	*развлечение*	*«Веселые игры с царицей водой»*				

Май

35	Скольжение на груди; учить всплывать, лежать и скользить на спине.	На суше: 1. поиграть с преподавателем _ «Делай, как я!» 2. Сидя в упоре сзади, поочередно работать прямыми ногами (6-8 р). 3. Лечь на спину, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть. (3-4 р). 4. Стоя, выполнить вращательные движения руками вперед-назад (4-6 р). В воде: Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой, собрать со дна бассейна игрушки, погружаясь с головой с открытыми глазами. Выдох в воду 3-4 раза, скольжение на груди. С помощью аквапалки лечь на спину, работать ногами, стараясь продвигаться вперед. Игра « Найди себе пару»				
36	Контрольное занятия	. Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами;				
37	Контрольное занятие	Уметь опускать лицо в воду; вдох и выдох в воду. Открывание глаз в воде., умение всплывать				
38	*Развлечение*	*«Веселые игры»*				

Перспективный план по обучению плаванию детей средней группы

Сентябрь

№	Задачи		Вишенка		Гномик	
			план	факт	план	факт
1	Мониторинг	ОРУ в ходьбе, беге, прыжках (в воде) Горизонтальное положение на груди(стрелочка) а) с опорой. б) без опоры				
2	Мониторинг	Упражнения в прыжках (прыжки на двух ногах, держась за поручень, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подскоки с ноги на ногу(лошадки). Ныряние на задержке дыхания.				
3	Погружение в воду с головой. прыжки на двух ногах у опоры.	На суше: 1. Ходьба на носках и легкий бег. 2. То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления. 3. Стоя, руки вверх и сводить их над головой(потягивание), наклоняться вперед, держа руки на поясе и производя выдохи. 4. В упоре сидя сзади на бортике или на полу двигать ногами вверх в 5. Прыжки на месте. 6. Ходьба. В воде: 1. Войти в воду, пройти вдоль бортика, не держась за поручень. 2. Держась за поручень, погружаться в воду с головой. 3. Ходить от бортика к бортику вперед назад, помогая себе гребковыми движениями рук. 4. Подпрыгивать на месте как можно выше, держась за поручень. 5. Бегать в воде, догоняя друг друга. 6. Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад, принять горизонтальное положение.				

		Самостоятельные игры с игрушками.				
4	*развлечение*	*«Волшебный пароход»*				

Октябрь

5	Погружение с головой, передвижение парами	На суше: 1. Ходить и бегать парами на месте, держась за руки. 2. Стоя в парах, лицом друг в другу, поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться. 3. Наклоняться в стороны - один вправо, другой влево, руки на поясе. 4. Приседать поочередно, держась за руки 5. В упоре сидя сзади поднимать и опускать прямые ноги, обе вместе. 6. Держась за руки, стоя в парах, попрыгать на месте. 7. Пройти тихо до бассейна. В воде: 1. Войти в воду, окунуться с головой. 2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед, сложив руки лодочкой. 3. Бежать по дну бассейна. По сигналу падать в воду, вытянув руки вперед, погружаться в воду, вставая, стараться не вытирать воду лица. 4. Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки, выполнять поочередно погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой. 5. Игра « сердитая рыбка»				
6	Погружение в воду с головой, выдох в воду, совершенствование лежать на	На суше: 1. Ходьба на месте, поднимая колени. 2. Стоя, ступни параллельно, выполнять круговые движения руками поочередно вперед и назад. 3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох,				

	поверхности воды	наклонившись вперед. 4. В упоре сидя сзади поднять обе ноги и удерживать под углом 45 5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. 6. Расслабиться, потряхивать руками и ногами. В воде: 1. войти, ходить вдоль бортика, помогая себе руками. 2. Бегать в разном темпе, помогая себе руками. 3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей 4. Сделать «медузу» игра «найди себе пару» 5. Присесть, сделать выдох в воду.				
7	Погружение в воду с головой, выдох в воду, совершенствование лежать на поверхности воды	На суше: 1 Ходьба на месте, поднимая колени. 2 Стоя, ступни параллельно, выполнять круговые движения руками поочередно вперед и назад. 3 В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед. 4 В упоре сидя сзади поднять обе ноги и удерживать под углом 45 5 Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. 6 Расслабиться, потряхивать руками и ногами. В воде: 1. войти, ходить вдоль бортика, помогая себе руками. 2. Бегать в разном темпе, помогая себе руками. 3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей 4. Сделать «медузу» игра «найди себе пару» 5. Присесть, сделать выдох в воду. В упоре лежа на прямые руки двигать прямыми ногами вверх, вниз. 6. Свободные игры с мячом.				
8	*Развлечение*	*«Путешествие по реке»*				

Ноябрь

9	Глубокий вдох и продолжительный выдох.	На суше: 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню. 2. Стоя, ноги расставив, поднять руки вверх, сложив ладони одна на другую, потянуться, опустить руки. 3. Сделать вдох, присесть, обхватить колени, сделать выдох, энергично выпрямиться. 4. В упоре сидя сзади приподнять прямые ноги от пола, двигать ими, как при плавании кролем. 5. Стоя, делать круговые движения назад одновременно двумя руками. В воде: 1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полуприседе, опираясь о плавающую игрушку или доску. 2. Делать брызги, энергично хлопая в воде ладонями. 3. Стоя, слегка наклониться вперед, двигать двумя руками вправо влево. 4. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох в воду, окунаясь с головой. 5. Держась за поручень, выпрямить ноги назад так, чтобы они всплыли, лицо опустить в воду. 6. Игра «Медвежонок Умка и рыбки» 7. Выдох в воду.				
10	Скольжение, погружение в воду с головой, открывание глаз в воде.	На суше: 1. Ходить и бегать парами на месте, держась за руки. 2. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться. 3. Наклоняться в стороны - один вправо, другой влево, руки на поясе. 4. Приседать поочередно, держась за руки 5. В упоре сидя сзади поднимать и опускать прямые ноги, обе вместе.				

		6. Держась за руки, стоя в парах, попрыгать на месте. **7.** Пройти тихо до бассейна В воде: 1. с разбега упасть в воду, окунувшись с головой. 2. Стоя у бортика, поднять руки вверх, положив ладони одна на другую., слегка оттолкнуться от дна бассейна, проскользить по воде в сторону другого бортика, задержав дыхание. 3. Стоя парами, держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду с головой и делая выдох(«насос»), 4. Игра «на буксире» с движением ног. 5. Присев, опустить лицо, голову в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. 6. Выдох в воду. 7. Игра « мы веселые ребята»				
11	Скольжение на груди, скольжение на спине, выдох в воду при горизонтальном положении тела.	На суше: 1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен «лошадки» 2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, вдох, опустить руки через стороны вниз, выдох. 3. Стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед, наклониться вперед, достать носки ног, выпрямиться. 4. В упоре сидя сзади на предплечья двигать прямыми ногами, как при плавании кролем. 5. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой. 6. Положение «стрела» поднимаясь на носки. В воде: 1. Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая руками. 2. Двигать обеими руками справа налево и наоборот у поверхности воды, дела ладонями волны. 3. Держась за бортик, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох. 4. Скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. 5. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли,				

		делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз. 6. Скольжение на спине с поддержкой. 7. Игра «хоровод» 8. Выдох в воду.				
12	*Развлечение*	*«В гости к нам пришел Клоун Бом»*				

Декабрь

13	Скольжение на груди, выдох в воду, при горизонтальном положении тела.	На суше: 1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен «лошадки» 2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, вдох, опустить руки через стороны вниз, выдох. 3. Стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед, наклониться вперед, достать носки ног, выпрямиться. 4. В упоре сидя сзади на предплечья двигать прямыми ногами, как при плавании кролем. 5. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой. 6. Положение «стрела» поднимаясь на носки. В воде: 7. Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая руками. 8. Двигать обеими руками справа налево и наоборот у поверхности воды, дела ладонями волны. 9. Держась за бортик, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох. 10. Скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. 11. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз. 12. Скольжение на спине с поддержкой. 13. Игра «хоровод» 14. Выдох в воду.				
14	Свободно лежать на воде, всплывать,	На суше: 1. Ходьба на месте приставным шагом вправо и влево.				

	учить выдоху в воду, во время скольжения на груди.	2. Стоя, ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться, опустить. 3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться. 4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед и назад. 5. В упоре лежа на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем. 6. Прыжки на двух ногах. В воде: 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой. 2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу стать у бортика, повернуться к нему спиной. 3. Стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать как «медуза», встать, опуская ноги на дно. 4. Игра «поезд в тоннель» 5. Плавать удобным для себя способом. 6. Выдох в воду.				
15	Всплывать и лежать на спине, подготавливать к разучиванию движений руками.	На суше: 1. Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову. 2. Стоя, ноги слегка расставлены, делать круговые движения руками поочередно вперед и назад. 3. Стоя пятки и носки вместе, наклониться вперед, развести руки в стороны. 4. Лежа на животе, совершать движения прямыми ногами вверх-вниз. 5. Подскоки на месте. В воде: 1. Войти в воду, стоять у бортика правым боком, держаться				

		правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержав дыхание, выпрямиться, выдох. Сделать то же, держась левой рукой. 2. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, погрузиться с головой в воду. Сделать выдох. 3. Повторить упражнения в лежании на груди. 4. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно. 5. Выполнять скольжение на груди поперек бассейна. 6. Игра «оса» 7. Попытки самостоятельного плавания и игры с игрушками.				
16	*Развлечение*	*«Путешествие на воде с Охом и Ахом»*				

Январь

17	Скольжение на груди с выдохом в воду, движения прямыми ногами, лежание на спине.	На суше: 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю стопу. 2. Ходьба и бег на месте на носках 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед-назад. 4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться. 5. Поднять руки вверх, сделать вдох, обхватив руками колени, держать дыхание на счете «раз» «два» на счет «три-шесть» сделать выдох. 6. Попрыгать, как лягушата. В воде: 1. Войти в воду и бегать в парах от бортика к бортику. 2. Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей. 3. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногам, как при плавании способом кроль.				

		4. Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении. 5. Произвольный выдох в воду. 6. Игра « поезд в тоннель» (I вариант)самостоятельные игры в воде.				
18	Скольжение на груди с выдохом в воду, движения прямыми ногами, лежание на спине.	На суше: 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю стопу. 2. Ходьба и бег на месте на носках 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед-назад. 4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться. 5. Поднять руки вверх, сделать вдох, обхватив руками колени, держать дыхание на счете «раз», «два», на счет «три-шесть» сделать выдох. 6. Попрыгать, как лягушата. В воде: 1. Войти в воду и бегать в парах от бортика к бортику. 2. Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей. 3. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногам, как при плавании способом кроль. 4. Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении. 5. Произвольный выдох в воду. 6. Игра «поезд в тоннель» (I вариант) 7. самостоятельные игры в воде.				
19	Скольжение на спине, движение ног , лежа на спине.	На суше: 1. Ходить в полуприседе, руки за спиной. 2. Стоя, ноги врозь, поднимать руки через стороны вверх с хлопками над головой. 3. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при				

		плавании способом кроль. 4. Присесть, обхватить колени, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться. 5. В упоре лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз. В воде: 1. Войти в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу упасть произвольно в воду, погрузиться с головой, по второму сигналу сделать «медузу», по третьему-полежать на поверхности воды на спине. По четвертому- «поплавок» 2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 3. Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем. 4. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох. 5. Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна игрушку. Игра «Мы веселые ребята»				
20	*Развлечение*	*«Отгадываем, плаваем, играем»*				

Февраль

21	Скольжение, отталкиваясь от стенки бассейна, сочетание вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении.	На суше: 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю стопу. 2. Ходьба и бег на месте на носках 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед-назад. 4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться. 5. Поднять руки вверх, сделать вдох, обхватив руками колени, держать дыхание на счете «раз» «два» на счет «три-шесть» сделать выдох. 6. Попрыгать, как лягушата. 7. Ходить в полуприседе, руки за спиной. 8. Стоя, ноги врозь, поднимать руки через стороны вверх с				

		хлопками над головой. 9. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль. 10. Присесть, обхватить колени, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться. 11. В упоре лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз. В воде: 1. Войти в воду самостоятельно, упасть в нее. 2. Держась за бортик, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох. 3. Бегать парами, держась за руки. 4. Скользить на груди, после отталкивания от стенки бассейна. 5. Держась за поручень, принять горизонтальное положение, лежа на груди, сделать вдох и опустить лицо в воду, сосчитать до пяти, встать. 6. В этом же положении чередовать вдох с выдохом в воду. 7. Скользить на спине, руки вверх. 8. Игра « смелые ребята»				
22	Скольжение, отталкиваясь от стенки бассейна, сочетание вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении.	На суше: 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю стопу. 2. Ходьба и бег на месте на носках 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед-назад. 4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться. 5. Поднять руки вверх, сделать вдох, обхватив руками колени, держать дыхание на счете «раз» «два» на счет «три-шесть» сделать выдох. 6. Попрыгать, как лягушата. 7. Ходить в полуприседе, руки за спиной. 8. Стоя, ноги врозь, поднимать руки через стороны вверх с хлопками над головой.				

		9. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль. 10. Присесть, обхватить колени, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться. 11. В упоре лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз. В воде: 1. Войти в воду самостоятельно, упасть в нее. 2. Держась за бортик, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох. 3. Бегать парами, держась за руки. 4. Скользить на груди, после отталкивания от стенки бассейна. 5. Держась за поручень, принять горизонтальное положение, лежа на груди, сделать вдох и опустить лицо в воду, сосчитать до пяти, встать. 6. В этом же положении чередовать вдох с выдохом в воду. 7. Скользить на спине, руки вверх. 8. Игра «Смелые ребята»				
23	Закрепление навыка открывания глаз в воде; скольжение с доской в руках, выдох в воду во время скольжения.	На суше: 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю стопу. 2. Ходьба и бег на месте на носках 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед-назад. 4. Поднять руки вверх, сделать вдох, обхватив руками колени, держать дыхание на счете «раз» «два» на счет «три-шесть» сделать выдох. 5. Попрыгать, как лягушата. 6. Ходить в полуприседе, руки за спиной. 7. Стоя, ноги врозь, поднимать руки через стороны вверх с хлопками над головой. В воде: 1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга.				

		2. То же, выполняя выдох в воду. 3. Бегать по бассейну, догоняя свою пару. 4. Стоя у бортика, взять доску двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской. 5. Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду. 6. Скользить на спине. 7. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и обратно «винт». 8. Игры « водолаз», «щука»				
24	*Развлечение*	*«Веселые игры с Царицей Водой»*				

Март

25	Движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. Передвижение по дну с выполнением гребков руками.	На суше: 1. Ходить на месте, не отрывая носков от пола. 2. Стоя, одна рука вниз, другая вверх, делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал. 3. Стоя, ноги врозь, наклоняться, руки вытянуть вперед, сделать гребок одной рукой- опустить ее вниз- назад, слегка согнуть в локте, вынести снова вперед, затем другой. 4. Прыжки поочередно на правой, затем на левой ноге. 5. Прыжки на двух ногах как можно выше. В воде: 1. Войти, окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2. Перебежать через бассейн, взять игрушку. 3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше и посмотреть, чья игрушка уплывет дальше. 4. Выдох в воду. 5. Держа в руках доску, оттолкнуться двумя ногами и проскользить. 6. Проделывать движения ногами во время скольжения на груди с предметом в руках, задержав дыхание.				

		7. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед. 8. Игра «Катание на кругах» «Смелые ребята»				
26	Согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте, скольжение на груди с движением ног. Скольжение на спине.	На суше: 1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю стопу. 2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад. 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. 4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону. 5. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо- выдох. 6. То же, поворачивая голову влево. 7. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую, потом левую, затем обе ноги. 8. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем. В воде: 1. Войти, окунуться, произвольно сделать выдох в воду. 2. Игра «Фонтан» 3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох. 4. Сочетать действия вдоха- выдоха с движениями ног кролем. 5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх. 6. Движения ногами в скольжении на груди. 7. Игра «море волнуется» 8. Свободное плавание.				
27	Согласование движений ног	На суше: 1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю стопу.				

	кролем на груди с дыханием в упоре на месте, скольжение на груди с движением ног. Скольжение на спине	2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад. 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. 4. Стоя в парах, взяться за руки наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону. 5. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо- выдох. 6. То же, поворачивая голову влево. 7. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую, потом левую, затем обе ноги. 8. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем. В воде: 1. Войти, окунуться, произвольно сделать выдох в воду. 2. Игра « Фонтан» 3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох. 4. Сочетать действия вдоха - выдоха с движениями ног кролем. 5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине ,вытянув руки вверх. 6. Движения ногами в скольжении на груди. 7. Игра «море волнуется» 8. Свободное плавание.				
28	*Развлечение*	*«Мы плаваем, мама!»*				

Апрель

29	Плавание на груди, скольжение на спине	На суше 1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю стопу. 2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад. 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки.				

		4. Прыжки поочередно на правой, затем на левой ноге. 5. Прыжки на двух ногах как можно выше. 6. Ходить в полуприседе, руки за спиной. 7. Стоя, ноги врозь, поднимать руки через стороны вверх с хлопками над головой. В воде: 1. Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера. 2. Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бедер, оттолкнувшись ногами, скользить. 3. Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием. 4. Попытаться сесть на дно бассейна. 5. Игра «смелые ребята» 6. Плавать на груди при помощи движений ногами с предметом в руках. 7. Игра «поезд в тоннеле» II вариант. Свободное плавание				
30	Скольжение на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом.	На суше: 1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю стопу. 2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад. 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. 4. Стоя в парах, взяться за руки ,наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону. 5. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо- выдох. 6. То же , поворачивая голову влево. 7. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую, потом левую, затем обе ноги. 8. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем.				

		9. Имитировать гребковые движения руками при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед. В воде: 1. Всплывать и лежать на воде по выбору. 2. Игра «зеркальце» в парах 3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони, оттолкнуться двумя ногами скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине. 4. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох(поворачивая голову в сторону) 5. Игра «водолазы»				
31	Скольжение на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом, движения с гребковыми	На суше: 1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю стопу. 2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад. 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. 4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону. 5. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо - выдох. 6. То же , поворачивая голову влево. 7. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую, потом левую, затем обе ноги. 8. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем. 9. Имитировать гребковые движения руками при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед. В воде: 1. Всплывать и лежать на воде по выбору. 2. Игра «зеркальце» в парах 3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони, оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную				

		сторону бассейна, обратно скользить на спине. 4. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох(поворачивая голову в сторону) 5. Игра «водолазы» 6. Плавать на груди при помощи движений ног с доской в руках. 7. Плавать на спине при помощи движения ног с доской за головой. 8. Выдох в воду. 9. Свободное плавание				
32	*Развлечение*	*«Веселые превращения»*				

Май

33	Скольжение на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом, движения с гребковыми движениями рук	На суше: 1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю стопу. 2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад. 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. 4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону. 5. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо- выдох. 6. То же , поворачивая голову влево. 7. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую, потом левую, затем обе ноги. 8. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем. 9. Имитировать гребковые движения руками при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед. В воде: 1. Всплывать и лежать на воде по выбору. 2. Игра «зеркальце» в парах 3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони, оттолкнуться				

		двумя ногами скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине. 4. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох (поворачивая голову в сторону) 5. Игра «водолазы» 6. Плавать на груди при помощи движений ног с доской в руках. 7. Плавать на спине при помощи движения ног с доской за головой. 8. Выдох в воду. Свободное плавание.				
34	Контрольное занятие	Скольжение на спине, с работой ног.				
35	Контрольное занятие	Скольжение на груди с работой ног.				
36	*Развлечение*	*«На помощь Эльзе»*				

Перспективный план по обучению плаванию детей старшей группы

Сентябрь

№	Задачи		Василёк		Колокольчик		Буратино		Смешарики	
			план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
1	Интерес к занятиям плаванием, освоение воды.	На суше: 1. Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде. 2. Ходьба, бег на месте 3. Встать пятки вместе, носки врозь, руки вниз, подняться на носки, руки вверх, потянуться. 4. Ноги вместе, руки на пояс, наклоняться вперед и назад. 5. Принять О.С., вращать руками вперед-назад, сперва одновременно, потом попеременно.								

		6. Сделать вдох и задержать дыхание. В воде: 1. Вместе со взрослым войти в воду по пояс. 2. Ходьба парами, группой, держась за руки. 3. Ходьба с гребковыми движениями рук ; руки за спину. 4. Стоя на дне, слегка наклонившись вперед, двигать обеими руками вправо-влево, вперед, назад, похлопать ладонью по воде, погладить воду. 5. Помыть лицо, полить себе на голову, приседая, погрузиться в в воду до подбородка, до уровня носа. 6. Игры « цапля» «дровосек в воде» « карусели»								
2	Вход в воду, движение ног.	На суше: 1. Ходьба, бег по кругу 2. Встать, ноги врозь, руки на пояс, наклоняться веред, назад, в стороны. 3. О.С. поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься, опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться. 4. О.С., присесть, встать. 5. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты, делать движения, как при плавании кролем. В воде: 1. Войти в воду, окунуться. 2. Ходить спиной вперед, помогая гребковыми движениями рук. 3. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх как можно выше. 4. Передвигаться на руках по дну. 5. Приседая, погрузится в воду до глаз. 6. Стоя в вое, наклониться, помешать воду носом. 7. Стоя на дне, задержат дыхание, побрызгать себе в лицо								

		водой. 8. Игры «карусели» « мы веселые ребята»								
3	Вход в воду, движение ног	На суше: 1. Ходьба, бег по кругу 2. Встать, ноги врозь, руки на пояс, наклоняться веред, назад, в стороны. 3. О.С. поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься, опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться. 4. О.С., присесть, встать. 5. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты, делать движения, как при плавании кролем. В воде: 1. Войти в воду, окунуться. 2. Ходить спиной вперед, помогая гребковыми движениями рук. 3. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх как можно выше. 4. Передвигаться на руках по дну. 5. Приседая, погрузится в воду до глаз. 6. Стоя в вое, наклониться, помешать воду носом. 7. Стоя на дне, задержат дыхание, побрызгать себе в лицо водой. Игра «карусели» «фонтаны»								
4	*Развлечение*	*«Наше маленькое море»*								

Октябрь

5	Вход в воду,	На суше:								

	движение ног	1. Ходьба, бег по кругу 2. Встать, ноги врозь, руки на пояс, наклоняться веред, назад, в стороны. 3. О.С. поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься, опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться. 4. О.С., присесть, встать. 5. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты, делать движения, как при плавании кролем. В воде: 1. Войти в воду, окунуться. 2. Ходить спиной вперед, помогая гребковыми движениями рук. 3. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх как можно выше. 4. Передвигаться на руках по дну. 5. Приседая, погрузится в воду до глаз. 6. Стоя в вое, наклониться, помешать воду носом. 7. Стоя на дне, задержат дыхание, побрызгать себе в лицо водой. Игры «карусели» « мы веселые ребята»								
6	Погружение в воду с головой.	На суше: 1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени 2. О.С. согнуть руки, кисти к плечам, вращать руками вперед и назад. 3. Стоя ноги врозь, наклониться вперед, руки вперед вверх, смотреть вперед, опустить руки вниз и отвести их назад. 4. Сидя в упоре сзади совершать прямыми ногами с оттянутыми носками движения, как при плавании кролем.								

		5. Лечь на живот, оттянуть ноги и поднять руки вверх, прогнуться. Покачаться несколько раз вперед-назад. 6. Попрыгать на месте как можно выше. В воде: 1. Войти в воду и упасть в нее, передвижение по дну на руках назад, боком. 2. Присесть, набрать в ладони воду и умыться, предварительно задержав дыхание на вдохе. 3. Ходить и бегать парами, побрызгать друг другу в лицо водой. 4. Сидя в упоре сзади, выполнять движения ног, как при плавании кролем. 5. Игры « волны на море» «фонтан» 6. Свободное плавание								
7	Погружение в воду с головой	На суше: 1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени 2. О.С. согнуть руки, кисти к плечам, вращать руками вперед и назад. 3. Стоя ноги врозь, наклониться вперед, руки вперед вверх, смотреть вперед, опустить руки вниз и отвести их назад. 4. Сидя в упоре сзади совершать прямыми ногами с оттянутыми носками движения, как при плавании кролем. 5. Лечь на живот, оттянуть ноги и поднять руки вверх, прогнуться. Покачаться несколько раз вперед-назад. 6. Попрыгать на месте как можно выше. В воде: 1. Войти в воду и упасть в нее, передвижение по дну на руках назад, боком. 2. Присесть, набрать в ладони воду и умыться, предварительно задержав дыхание на вдохе. 3. Ходить и бегать парами, побрызгать друг другу в								

		лицо водой. 4. Сидя в упоре сзади, выполнять движения ног, как при плавании кролем. 5. Игры « волны на море» «фонтан» Свободное плавание								
8	*Развлечение*	*«Эстафеты на воде»*								

Ноябрь

9	Погружение в воду с головой, выдох в воду	На суше: 1. Бег на месте с различным положением рук. 2. О.С, наклониться вперед и поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. 3. О.с. подняться на носи, руки вверх, хлопок над головой. 4. В парах, держась за руки, поочередно приседать. 5. Стоя, держать легкий предмет, широко открыв рот, сделать глубокий вдох, а затем энергичный и полный выдох. 6. Повторить движение ног, как при плавании кролем. В воде: 1. Войти в воду, прыгать, как зайчики, затем окунуться по шею. 2. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, выпрямиться. 3. Присесть, раскинув свободно руки, сделать вдох через рот, задержать дыхание и опустить голову в воду, сосчитать до трех, приподнять голову над водой. 4. Сделать вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох, пуская пузыри. 5. Игры «караси и щука» «коробочка» Свободное купание.								

10	Открытие глаз в воде, выдох в воду.	На суше: 1. Рассматривать с берега камешки, игрушки на дне бассейна. В воде: 1. Войти в воду парами 2. Стоя в воде лицом друг к другу, держась за руки, поочередно погружаться в воду. 3. То же, но погружение с головой. Под водой открыть глаза и посмотреть на товарища. 4. В упоре лежа на предплечьях, движения ног кролем 5. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду, выполнить продолжительный выдох. 6. Игра «переправа» «хоровод». 7. Свободное купание.								
11	Открытие глаз в воде, выдох в воду.	На суше: 1. Рассматривать с берега камешки, игрушки на дне бассейна. В воде: 2. Войти в воду парами 3. Стоя в воде лицом друг к другу, держась за руки, поочередно погружаться в воду. 4. То же, но погружение с головой. Под водой открыть глаза и посмотреть на товарища. 5. В упоре лежа на предплечьях, движения ног кролем 6. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду, выполнить продолжительный выдох. 7. Игра «переправа» «хоровод». Свободное купание								
12	*Развлечение*	*«Самый ловкий, самый быстрый»*								

Декабрь

13	Вдох и выдох с поворотом головы, движение ног , как при плавании кролем	На суше: 1. Ходьба, бег на месте. 2. О.С. поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. 3. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься, опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться. 4. Круговые вращения руками вперед назад. 5. Наклон веред, опереться руками о колени, смотреть вперед, повернуть голову вправо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. В воде: 1. Войти в воду, окунуться. 2. Стоя парами, поочередно сделать вдох, дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду. 3. То же, с поворотом головы. 4. Вдохи и выдохи 5-6 раз непрерывно. 5. Нырять и находить на дне водоема предметы, доставать их. 6. Игры « покажи пятки» « пролезь в круг» Свободное купание.								
14	Освоение всплывания и лежания на воде, выдох в воду.	На суше: 1. Ходьба, бег на месте. 2. О.С. поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься, опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться. 3. Круговые вращения руками вперед назад. 4. Наклон веред, опереться руками о колени, смотреть вперед, повернуть голову вправо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. 5. Стоя, сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться,								

		обхватив колени руками, наклонить голову к коленям В воде: 1. ходьба, бег, прыжки и погружения в воду на глубине по пояс, помогая себе гребковыми движениями рук. 2. Стать лицом к бортику, опереться руками о дно, втянуть ноги назад и лечь на грудь, поднять к поверхности воды туловище и пятки. В этом положении приподняв подбородок, сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание., досчитать до 8, затем встать. 3. Стоя по грудь, сделать вдох, опереться руками о колени, погрузить лицо в воду. Совершать постепенный выдох в воду, к концу выдоха начать поднимать лицо из воды. стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и лечь на воду, расслабиться. 4. Игры « поезд в тоннель», коробочка. 5. Свободное купание.								
15	Освоение всплывания и лежания на воде, выдох в воду.	На суше: 1. Ходьба, бег на месте. 2. О.С. поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься, опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться. 3. Круговые вращения руками вперед назад. 4. Наклон веред, опереться руками о колени, смотреть вперед, повернуть голову вправо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. 5. Стоя, сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, наклонить голову к коленям В воде: 1. ходьба, бег, прыжки и погружения в воду на глубине по пояс, помогая себе гребковыми движениями рук.								

		2. Стать лицом к бортику, опереться руками о дно, втянуть ноги назад и лечь на грудь, поднять к поверхности воды туловище и пятки. В этом положении приподняв подбородок, сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание., досчитать до 8, затем встать. 3. Стоя по грудь, сделать вдох, опереться руками о колени, погрузить лицо в воду. Совершать постепенный выдох в воду, к концу выдоха начать поднимать лицо из воды. стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и лечь на воду, расслабиться. 4. Игры « поезд в тоннель», коробочка. Свободное купание								
16	*Развлечение*	*«Новогодняя сказка»*								

Январь

17	Закрепление всплывания и лежания на воде, движение ног. Выдохи в воду сериями.	На суше: 1. ОРУ., ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны. 2. Стоя, пятки вместе носки врозь, руки опущены вниз, подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться опустить руки, расслабиться. 3. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед, выполнить круговые движения сразу двумя руками, потом поочередно. 4. Принять О.С., наклониться вперед, опереться о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. В воде: 1. свободное плавание. 2. Игры « карусели», « Фонтан», « смелые ребята». 3. Стоя в воде по грудь, руки вниз или на пояс, сделать								

		глубокий вдох, задержав дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, подтянуть голову к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды и поплавать, как поплавок. 4. Стоя в воде по грудь, приседать и делать выдох в воду. 5. Стоя боком на мелком месте, лечь на воду грудью, животом, вытянуть ноги назад и опереться о дно руками, идти по дну на руках, выполняя движения ногами, как при плавании способом кроль. 6. Игры «Тюлени», « на буксире».								
18	Всплывание, лежание на воде на спине, положение «стрела»	На суше: 1. ОРУ., ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны. 2. Стоя, пятки вместе носки врозь, руки опущены вниз, подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться опустить руки, расслабиться. 3. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед, выполнить круговые движения сразу двумя руками, потом поочередно. 4. Принять О.С., наклониться вперед, опереться о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. В воде: 1. Стоя в воде по грудь, приседать, сделать глубокий вдох погружаться под воду с головой, и делать постепенный выдох в воду. 2. Упражнение «мельница», вращать руками вперед и назад. 3. Двигаясь вдоль берега, выполнять движения ногами, как при плавании кролем, с поддержкой товарища. 4. Выдохи в воду. 5. Положение «поплавок», затем из этого положения выпрямиться и принять положение «стрела» 6. Игры «невод» «кто как плавает»								

19	Всплывание, лежание на воде на спине, положение» стрела»	На суше: 1. ОРУ, ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны. 2. Стоя, пятки вместе носки врозь, руки опущены вниз, подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться опустить руки, расслабиться. 3. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед, выполнить круговые движения сразу двумя руками, потом поочередно. 4. Принять О.С., наклониться вперед, опереться о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. В воде: 1. Стоя в воде по грудь, приседать, сделать глубокий вдох погружаться под воду с головой, и делать постепенный выдох в воду. 2. Упражнение «мельница», вращать руками вперед и назад. 3. Двигаясь вдоль берега, выполнять движения ногами, как при плавании кролем, с поддержкой товарища. 4. Выдохи в воду. 5. Положение «поплавок», затем из этого положения выпрямиться и принять положение «стрела» 6. Игры «невод» «кто как плавает»								
20	*Развлечение*	*«Театр на воде»*								

Февраль

21	Скольжение по поверхности	На суше: 1. Бег.								

	воды на груди и на спине, выдох в воду с поворотом головы для вдоха.	2. Наклоны вперед, в стороны. 3. Положение «стрелы». 4. «Мельница» руками. 5. Ноги врозь, опереться пуками о колени, выполнить поворот головы в сторону, в этом положении выполнить вдох, повернуть лицо вниз, выполнить выдох. В воде: 1. «поплавок» 2. Из положения «поплавок» всплыть к поверхности воды, развести руки и ноги в стороны, выполнить «звезду» 3. Стоя лицом к берегу, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками, сделать вдох, задержать дыхание, немного присесть и оттолкнуться ногами от дна, лечь на воду и скользить по поверхности на груди. 4. То же, только выполнить скольжение на спине. 5. Движение ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте. 6. Свободное плавание. Игра « охотники и утки»								
22	Кроль на груди и спине с помощью доски.	На суше: 1. ОРУ., ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны. 2. Стоя, пятки вместе носки врозь, руки опущены вниз, подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться опустить руки, расслабиться. 3. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед, выполнить круговые движения сразу двумя руками, потом поочередно. 4. Принять О.С., наклониться вперед, опереться о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. 5. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движение, как при плавании кролем.								

		В воде: 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание кролем на груди при помощи ног, с доской в руках.. 5. Движение ног, как при кроле на груди, с опорой на месте, то же при кроле на спине. Сочетать движение ног с выдохом в воду. 6. Игры « караси и карпы» I вариант « удочка» «пятнашки с поплавком»								
23	Кроль на груди и спине с помощью доски.	На суше: 1. ОРУ., ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны. 2. Стоя, пятки вместе носки врозь, руки опущены вниз, подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться опустить руки, расслабиться. 3. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед, выполнить круговые движения сразу двумя руками, потом поочередно. 4. Принять О.С., наклониться вперед, опереться о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. 5. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движение, как при плавании кролем. В воде: 1Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание кролем на груди при помощи ног, с доской в руках.. 5. Движение ног, как при кроле на груди, с опорой на месте, то же при кроле на спине. Сочетать движение ног								

		с выдохом в воду. Игры «караси и карпы» I вариант « удочка» «пятнашки с поплавком»								
24	*Развлечение*	*«Наша армия самая смелая»*								

Март

25	Движение рук, как при плавании кролем, сочетание скольжения с выдохом в воду.	На суше: 1. Движение рук и ног, как при плавании кролем на груди и спине. 2. Принять О.С., наклониться вперед, опереться о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. В воде: 1. Скольжение на груди и спине. 2. Движения ногами, как пи плавании кролем на груди и спине, с опорой на месте. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра, выполнять движения руками как при плавании кролем на груди. 5. Плавание кролем на груди и спине при помощи движения ног, с доской. 6. Выдох в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре. 7. Игры « качели», «торпеда», Свободное плавание								
26	Движение рук ,как при плавании	На суше: Повторить упражнения на освоение рук и ног, как при плавании кролем на груди и спине.								

	кролем, побуждать плавать на спине и на груди.	В воде: 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем. 3. Выдохи в воду . 4. Плавание кролем на груди и спине при помощи движения ног, с доской в руках. 5. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра, выполнять движения руками как при плавании кролем на груди. 6. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем; сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску, то же другой рукой. 7. Скольжение на груди и спине с движениями рук, как при плавании кролем, попытаться плавать на сгруди и спине с задержкой дыхания. 8. Игры: «хоровод», «морской бой», «щука»								
27	Движение рук как при плавании кролем, побуждать плавать на спине и на груди.	На суше: Повторить упражнения на освоение рук и ног, как при плавании кролем на груди и спине. В воде: 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем. 3. Выдохи в воду . 4. Плавание кролем на груди и спине при помощи движения ног, с доской в руках. 5. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра, выполнять движения руками как при плавании кролем на груди. 6. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как								

		при плавании кролем; сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску, то же другой рукой. 7. Скольжение на груди и спине с движениями рук, как при плавании кролем, попытаться плавать на сгруди и спине с задержкой дыхания. Игры: «хоровод», «морской бой», «щука»								
28	*Развлечение*	*«Море зовет»*								

Апрель

29	Овладение общей координацией плавательных движений-согласование движений рук с дыханием.	На суше: 1. Ноги врозь, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая рука находится в положении у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на нее. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох нужно сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра. 2. Ноги врозь, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, др находится у бедра, повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. В воде: 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем. 3. Выдохи в воду . 4. Плавание кролем на груди и спине при помощи движения ног, с доской в руках. 5. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра,								

		выполнять движения руками как при плавании кролем на груди. 6. Стать, наклонившись вперед, левая щека и плечи лежат на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох; начав положение рук, приступить к выдоху в воду. 7. Скользить на спине и на груди с движениями рук, как при плавании кролем. 8. Плавать с задержкой дыхания. Игры «пятнашки с поплавком», «кто кого»								
30	Согласование движения рук и дыхания при плавании кролем на груди, согласование работы рук, ног и дыхания .	На суше: Выполнить ранее изученные упражнения. 1. Ноги врозь, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая рука находится в положении у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на нее. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох нужно сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра. 2. Ноги врозь, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, др находится у бедра, повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. В воде: 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скользить на спине, руки вверх. 3. Скольжение на груди и спине с движением ног как при плавании кролем. 4. Выдохи в воду. 5. Скользить на спине с работой ног, сделать гребок одной рукой, положить ее на воду за головой, то же др. Рукой.								

		6. Плавать с полной координацией движения рук и ног., чередовать с плаванием на задержке дыхания. 7. Игры « винт», «кувырок в воде», «невод»								
31	Совершенствование плавания в полной координации рук , ног, дыхания.	На суше: Повторить упражнения, способствующие освоению согласованных движений рук, ног и дыхания. В воде: 1. Плавать на спине и груди с доской, при помощи ног. 2. Плавать на спине при помощи движения ног. 3. Стоя на дне, упражняться в согласовании движений, как при плавании кролем на груди с дыханием. 4. Стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна и продержаться на воде как можно больше. 5. Выдохи в воду. 6. Плавать кролем на груди. 7. Плавать кролем на спине. 8. Игры и развлечения по выбору детей. « пловцы», « чье звено быстрее соберется»								
32	*Развлечение*	*«День здоровья»*								

Май

33	Закрепление всплывания и лежания на воде, движение ног. Выдохи в воду сериями.	На суше: 1. ОРУ., ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны. 2. Стоя, пятки вместе носки врозь, руки опущены вниз, подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться опустить руки, расслабиться. 3. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед, выполнить круговые движения сразу двумя								

		руками, потом поочередно. 4. Принять О.С., наклониться вперед, опереться о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. В воде: 1. свободное плавание. 2. Игры « карусели», « Фонтан», « смелые ребята». 3. Стоя в воде по грудь, руки вниз или на пояс, сделать глубокий вдох, задержав дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, подтянуть голову к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды и поплавать, как поплавок. 4. Стоя в воде по грудь, приседать и делать выдох в воду. 5. Стоя боком на мелком месте, лечь на воду грудью, животом, вытянуть ноги назад и опереться о дно руками, идти по дну на руках, выполняя движения ногами, как при плавании способом кроль. Игры «Тюлени», « на буксире».								
34	Закрепить скольжение по поверхности воды на груди и на спине, выдох в воду с поворотом головы для вдоха.	На суше: 1. Бег. 2. Наклоны вперед, в стороны. 3. Положение «стрелы». 4. «Мельница» руками. 5. Ноги врозь, опереться пуками о колени, выполнить поворот головы в сторону, в этом положении выполнить вдох, повернуть лицо вниз, выполнить выдох. В воде: 1. «поплавок» 2. Из положения «поплавок» всплыть к поверхности воды, развести руки и ноги в стороны, выполнить «звезду» 3. Стоя лицом к берегу, поднять руки вверх, соединить								

		кисти, голова между руками, сделать вдох, задержать дыхание, немного присесть и оттолкнуться ногами от дна, лечь на воду и скользить по поверхности на груди. 4. То же, только выполнить скольжение на спине. 5. Движение ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте. 6. Свободное плавание. Игра « охотники и утки»								
31	Контрольные занятия	вдох и выдох в воду с поворотом головы, сочетая с гребковыми движениями руками. Плавание кролем на груди								
32	*Развлечение*	*«День пловцов»*								

Перспективный план по обучению плаванию детей подготовительной группы

Сентябрь

№	Задачи		Дюймовочка		Звездочет		Пчёлка		Светлячок	
			план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
1	Интерес к занятиям плаванием, вход в воду.	На суше: 1. Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде. 2. Ходьба, бег на месте 3. Встать пятки вместе, носки врозь, руки вниз, подняться на носки, руки вверх, потянуться. 4. Ноги вместе, руки на пояс, наклоняться вперед и назад. 5. Принять О.С. , вращать руками вперед-назад, сперва одновременно, потом попеременно. 6. Сделать вдох и задержать дыхание. В воде: 1. Войти в воду по пояс. 2. Ходьба парами, группой, держась за руки. 3. Ходьба с гребковыми движениями рук ; руки за спину.								

		4. Стоя на дне, слегка наклонившись вперед, двигать обеими руками вправо-влево, вперед, назад, похлопать ладонью по воде, погладить воду. 5. Помыть лицо, полить себе на голову, приседая, погрузиться в в воду до подбородка, до уровня носа. 6. Игры « цапля» «дровосек в воде» « карусели»								
2	Вход в воду, движение ног, как при плавании кроль	На суше: 1. Ходьба, бег по кругу 2. Встать, ноги врозь, руки на пояс, наклоняться веред, назад, в стороны. 3. О.С. поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься, опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться. 4. О.С., присесть, встать. 5. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты, делать движения, как при плавании кролем. В воде: 1. Войти в воду, окунуться. 2. Ходить спиной вперед, помогая гребковыми движениями рук. 3. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх как можно выше. 4. Передвигаться на руках по дну. 5. Приседая, погрузится в воду до глаз. 6. Стоя в вое, наклониться, помешать воду носом. 7. Стоя на дне, задержат дыхание, побрызгать себе в лицо водой. 8. Игры «карусели» « мы веселые ребята»								
3	Всплывание и лежание на воде, движение ног.	На суше: 1. ОРУ., ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны. 2. Стоя, пятки вместе носки врозь, руки опущены вниз,								

	Выдохи в воду сериями.	подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться опустить руки, расслабиться. 3. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед, выполнить круговые движения сразу двумя руками, потом поочередно. 4. Принять О.С., наклониться вперед, опереться о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. В воде: 1. Свободное плавание. 2. Игры « карусели», « Фонтан», « смелые ребята». 3. Стоя в воде по грудь, руки вниз или на пояс, сделать глубокий вдох, задержав дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, подтянуть голову к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды и поплавать, как поплавок. 4. Стоя в воде по грудь, приседать и делать выдох в воду. 5. Стоя боком на мелком месте, лечь на воду грудью, животом, вытянуть ноги назад и опереться о дно руками, идти по дну на руках, выполняя движения ногами, как при плавании способом кроль. Игры «Тюлени», «на буксире».								
4	*Развлечение*	*«Веселая физкультура на воде»*								

Октябрь

5	Вход в воду, движение ног, как при	На суше: 1. Ходьба, бег по кругу 2. Встать, ноги врозь, руки на пояс, наклоняться веред,								

	плавании кроль.	назад, в стороны. 3. О.С. поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься, опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться. 4. О.С., присесть, встать. 5. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты, делать движения, как при плавании кролем. В воде: 1. Войти в воду, окунуться. 2. Ходить спиной вперед, помогая гребковыми движениями рук. 3. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх как можно выше. 4. Передвигаться на руках по дну. 5. Приседая, погрузится в воду до глаз. 6. Стоя в воде, наклониться, помешать воду носом. 7. Стоя на дне, задержать дыхание, побрызгать себе в лицо водой. Игры «карусели» « мы веселые ребята»								
6	Погружение в воду с головой, выдох в воду.	На суше: 1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени 2. О.С. согнуть руки, кисти к плечам, вращать руками вперед и назад. 3. Стоя ноги врозь, наклониться вперед, руки вперед вверх, смотреть вперед, опустить руки вниз и отвести их назад. 4. Сидя в упоре сзади совершать прямыми ногами с оттянутыми носками движения, как при плавании кролем. 5. Лечь на живот, оттянуть ноги и поднять руки вверх, прогнуться. Покачаться несколько раз вперед-назад. 6. Попрыгать на месте как можно выше.								

		В воде: 1. Войти в воду и упасть в нее, передвижение по дну на руках назад, боком. 2. Присесть, набрать в ладони воду и умыться, предварительно задержав дыхание на вдохе. 3. Ходить и бегать парами, побрызгать друг другу в лицо водой. 4. Сидя в упоре сзади, выполнять движения ног, как при плавании кролем. 5. Игры « волны на море» «фонтан», « насос». 6. Свободное плавание								
7	Погружение в воду с головой, выдох в воду.	На суше: 1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени 2. О.С. согнуть руки, кисти к плечам, вращать руками вперед и назад. 3. Стоя ноги врозь, наклониться вперед, руки вперед вверх, смотреть вперед, опустить руки вниз и отвести их назад. 4. Сидя в упоре сзади совершать прямыми ногами с оттянутыми носками движения, как при плавании кролем. 5. Лечь на живот, оттянуть ноги и поднять руки вверх, прогнуться. Покачаться несколько раз вперед-назад. 6. Попрыгать на месте как можно выше. В воде: 1. Войти в воду и упасть в нее, передвижение по дну на руках назад, боком. 2. Присесть, набрать в ладони воду и умыться, предварительно задержав дыхание на вдохе. 3. Ходить и бегать парами, побрызгать друг другу в лицо водой. 4. Сидя в упоре сзади, выполнять движения ног, как при плавании кролем. 5. Игры « волны на море» «фонтан» Свободное плавание								

8	*Развлечение*	*«Веселые старты на воде»*								

Ноябрь

9	Погружение в воду с головой, повторение выдоха в воду	На суше: 1. Бег на месте с различным положением рук. 2. О.С, наклониться вперед и поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. 3. О.с. подняться на носи, руки вверх, хлопок над головой. 4. В парах, держась за руки, поочередно приседать. 5. Стоя, держать легкий предмет, широко открыв рот, сделать глубокий вдох, а затем энергичный и полный выдох. 6. Повторить движение ног, как при плавании кролем. В воде: 1. Войти в воду, прыгать, как зайчики, затем окунуться по шею. 2. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, выпрямиться. 3. Присесть, раскинув свободно руки, сделать вдох через рот, задержать дыхание и опустить голову в воду, сосчитать до трех, приподнять голову над водой. 4. Сделать вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох, пуская пузыри. 5. Игры «караси и щука» «коробочка» Свободное купание.								
10	Открывание глаз в воде, выдох в воду.	На суше: 1. Рассматривать с берега камешки, игрушки на дне бассейна. В воде: 2. Войти в воду парами								

		3. Стоя в воде лицом друг к другу, держась за руки, поочередно погружаться в воду. 4. То же, но погружение с головой. Под водой открыть глаза и посмотреть на товарища. 5. В упоре лежа на предплечьях, движения ног кролем 6. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду, выполнить продолжительный выдох. 7. Игра «переправа» «хоровод». 8. Свободное купание.								
11	Закрепление открывания глаз в воде, выдоха в воду.	На суше: 1. Рассматривать с берега камешки, игрушки на дне бассейна. В воде: 2. Войти в воду парами 3. Стоя в воде лицом друг к другу, держась за руки, поочередно погружаться в воду. 4. То же, но погружение с головой. Под водой открыть глаза и посмотреть на товарища. 5. В упоре лежа на предплечьях, движения ног кролем 6. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду, выполнить продолжительный выдох. 7. Игра «переправа» «хоровод». Свободное купание								
12	*Развлечение*	*«По морям, по волнам»*								

Декабрь

13	Вдох и выдох с поворотом головы, движение ног , как при	На суше: 1. Ходьба, бег на месте. 2. О.С. поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься, опуститься на всю ступню, опустить руки,								

	плавании кролем	расслабиться. 3. Круговые вращения руками вперед назад. 4. Наклон веред, опереться руками о колени, смотреть вперед, повернуть голову вправо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. В воде: 1. Войти в воду, окунуться. 2. Стоя парами, поочередно сделать вдох, дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду. 3. То же, с поворотом головы. 4. Вдохи и выдохи 5-6 раз непрерывно. 5. Нырять и находить на дне водоема предметы, доставать их. 6. Игры « покажи пятки» « пролезь в круг» Свободное купание.								
14	Повторение всплывания и лежания на воде ; выдох в воду.	На суше: 1. Ходьба, бег на месте. 2. О.С. поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься, опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться. 3. Круговые вращения руками вперед назад. 4. Наклон веред, опереться руками о колени, смотреть вперед, повернуть голову вправо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. 5. Стоя, сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, наклонить голову к коленям В воде: 1. Ходьба, бег, прыжки погружения в воду на глубине по пояс, помогая себе гребковыми движениями рук. 2. Стать лицом к бортику, опереться руками о дно, втянуть ноги назад и лечь на грудь, поднять к								

		поверхности воды туловище и пятки. В этом положении приподняв подбородок, сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание., досчитать до 8, затем встать. 3. Стоя по грудь, сделать вдох, опереться руками о колени, погрузить лицо в воду. Совершать постепенный выдох в воду, к концу выдоха начать поднимать лицо из воды. стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и лечь на воду, расслабиться. 4. Игры « поезд в тоннель», коробочка. 5. Свободное купание.								
15	Повторение всплывания и лежания на воде ; выдох в воду.	На суше: 1. Ходьба, бег на месте. 2. О.С. поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься, опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться. 3. Круговые вращения руками вперед назад. 4. Наклон веред, опереться руками о колени, смотреть вперед, повернуть голову вправо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. 5. Стоя, сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, наклонить голову к коленям В воде: 1. Ходьба, бег, прыжки и погружения в воду на глубине по пояс, помогая себе гребковыми движениями рук. 2. Стать лицом к бортику, опереться руками о дно, втянуть ноги назад и лечь на грудь, поднять к поверхности воды туловище и пятки. В этом положении приподняв подбородок, сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание., досчитать до 8, затем встать. 3. Стоя по грудь, сделать вдох, опереться руками о колени, погрузить лицо в воду. Совершать постепенный								

		выдох в воду, к концу выдоха начать поднимать лицо из воды. стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и лечь на воду, расслабиться. 4. Игры « поезд в тоннель», коробочка. Свободное купание								
16	*Развлечение*	*Новогоднее развлечение на воде*								

Январь

17	Закрепление всплывания и лежания на воде, движение ног. Выдохи в воду сериями.	На суше: 1. ОРУ., ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны. 2. Стоя, пятки вместе носки врозь, руки опущены вниз, подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться опустить руки, расслабиться. 3. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед, выполнить круговые движения сразу двумя руками, потом поочередно. 4. Принять О.С., наклониться вперед, опереться о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. В воде: 1. Свободное плавание. 2. Игры «карусели», « Фонтан», «смелые ребята». 3. Стоя в воде по грудь, руки вниз или на пояс, сделать глубокий вдох, задержав дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, подтянуть голову к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды и поплавать, как поплавок. 4. Стоя в воде по грудь, приседать и делать выдох в								

		воду. 5. Стоя боком на мелком месте, лечь на воду грудью, животом, вытянуть ноги назад и опереться о дно руками, идти по дну на руках, выполняя движения ногами, как при плавании способом кроль. 6. Игры «Тюлени», «на буксире».								
18	Всплывание, лежание на воде на спине, положение «стрела»	На суше: 1. ОРУ, ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны. 2. Стоя, пятки вместе носки врозь, руки опущены вниз, подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться опустить руки, расслабиться. 3. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед, выполнить круговые движения сразу двумя руками, потом поочередно. 4. Принять О.С., наклониться вперед, опереться о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. В воде: 1. Стоя в воде по грудь, приседать, сделать глубокий вдох, погружаться под воду с головой и делать постепенный выдох в воду. 2. Упражнение «мельница», вращать руками вперед и назад. 3. Двигаясь вдоль берега, выполнять движения ногами, как при плавании кролем, с поддержкой товарища. 4. Выдохи в воду. 5. Положение «поплавок», затем из этого положения выпрямиться и принять положение «стрела» 6. Игры «невод» «кто как плавает»								
19	Всплывание, лежание на воде на спине,	На суше: 1. ОРУ., ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны. 2. Стоя, пятки вместе носки врозь, руки опущены вниз,								

	положение «стрела»	подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться опустить руки, расслабиться. 3. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед, выполнить круговые движения сразу двумя руками, потом поочередно. 4. Принять О.С., наклониться вперед, опереться о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. В воде: 1. Стоя в воде по грудь, приседать, сделать глубокий вдох погружаться под воду с головой, и делать постепенный выдох в воду. 2. Упражнение «мельница», вращать руками вперед и назад. 3. Двигаясь вдоль берега, выполнять движения ногами, как при плавании кролем, с поддержкой товарища. 4. Выдохи в воду. 5. Положение «поплавок», затем из этого положения выпрямиться и принять положение «стрела» 6. Игры «невод» «кто как плавает»								
20	*Развлечение*	*«В гостях у рыбки»*								

Февраль

21	Скольжение по поверхности воды на груди и на спине, выдох в воду с поворотом головы для	На суше: 1. Бег. 2. Наклоны вперед, в стороны. 3. Положение «стрелы». 4. «Мельница» руками. 5. Ноги врозь, опереться пуками о колени, выполнить поворот головы в сторону, в этом положении								

	вдоха.	выполнить вдох, повернуть лицо вниз, выполнить выдох. В воде: 1. «поплавок» 2. Из положения «поплавок» всплыть к поверхности воды, развести руки и ноги в стороны, выполнить «звезду» 3. Стоя лицом к берегу, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками, сделать вдох, задержать дыхание, немного присесть и оттолкнуться ногами от дна, лечь на воду и скользить по поверхности на груди. 4. То же, только выполнить скольжение на спине. 5. Движение ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте. 6. Свободное плавание. Игра « охотники и утки»								
22	Кроль на груди и спине с помощью доски.	На суше: 1. ОРУ., ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны. 2. Стоя, пятки вместе носки врозь, руки опущены вниз, подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться опустить руки, расслабиться. 3. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед, выполнить круговые движения сразу двумя руками, потом поочередно. 4. Принять О.С., наклониться вперед, опереться о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. 5. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движение, как при плавании кролем. В воде: 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выдохи в воду.								

		4. Плавание кролем на груди при помощи ног, с доской в руках.. 5. Движение ног, как при кроле на груди, с опорой на месте, то же при кроле на спине. Сочетать движение ног с выдохом в воду. 6. Игры « караси и карпы» I вариант « удочка» «пятнашки с поплавком»								
23	Кроль на груди и спине с помощью доски.	На суше: 1. ОРУ. ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны. 2. Стоя, пятки вместе носки врозь, руки опущены вниз, подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться опустить руки, расслабиться. 3. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед, выполнить круговые движения сразу двумя руками, потом поочередно. 4. Принять О.С., наклониться вперед, опереться о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. 5. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движение, как при плавании кролем. В воде: 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание кролем на груди при помощи ног, с доской в руках.. 5. Движение ног, как при кроле на груди, с опорой на месте, то же при кроле на спине. Сочетать движение ног с выдохом в воду. Игры «караси и карпы» I вариант « удочка» «пятнашки с поплавком»								
24	*Развлечение*	*«Сказочное болото»*								

Март

25	Движение рук, как при плавании кролем, сочетание скольжения с выдохом в воду.	На суше: 1. Движение рук и ног, как при плавании кролем на груди и спине. 2. Принять О.С., наклониться вперед, опереться о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. В воде: 1. Скольжение на груди и спине. 2. Движения ногами, как пи плавании кролем на груди и спине, с опорой на месте. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра, выполнять движения руками как при плавании кролем на груди. 5. Плавание кролем на груди и спине при помощи движения ног, с доской. 6. Выдох в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре. 7. Игры « качели», «торпеда», Свободное плавание								
26	Движение рук ,как при плавании кролем, побуждать плавать на спине и на груди.	На суше: Повторить упражнения на освоение рук и ног, как при плавании кролем на груди и спине. В воде: 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем. 3. Выдохи в воду . 4. Плавание кролем на груди и спине при помощи								

		движения ног, с доской в руках. 5. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра, выполнять движения руками как при плавании кролем на груди. 6. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем; сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску, то же другой рукой. 7. Скольжение на груди и спине с движениями рук, как при плавании кролем, попытаться плавать на сгруди и спине с задержкой дыхания. 8. Игры: «хоровод», «морской бой», «щука»								
27	Движение рук ,как при плавании кролем, побуждать плавать на спине и на груди.	На суше: Повторить упражнения на освоение рук и ног, как при плавании кролем на груди и спине. В воде: 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем. 3. Выдохи в воду . 4. Плавание кролем на груди и спине при помощи движения ног, с доской в руках. 5. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра, выполнять движения руками как при плавании кролем на груди. 6. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем; сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску, то же другой рукой. 7. Скольжение на груди и спине с движениями рук, как при плавании кролем, попытаться плавать на сгруди и спине с задержкой дыхания. Игры: «хоровод», «морской бой», «щука»								

28	*Развлечение*	*«Юные плавцы»*								

Апрель

29	Совершенствование общей координации плавательных движений-согласование движений рук с дыханием.	На суше: 1. Ноги врозь, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая рука находится в положении у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на нее. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох нужно сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра. 2. Ноги врозь, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, др находится у бедра, повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. В воде: 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем. 3. Выдохи в воду . 4. Плавание кролем на груди и спине при помощи движения ног, с доской в руках. 5. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра, выполнять движения руками как при плавании кролем на груди. 6. Стать, наклонившись вперед, левая щека и плечи лежат на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у								

		бедра, сделать вдох; начав положение рук, приступить к выдоху в воду. 7. Скользить на спине и на груди с движениями рук, как при плавании кролем. 8. Плавать с задержкой дыхания. Игры «пятнашки с поплавком», «кто кого»								
30	Согласование движения рук и дыхания при плавании кролем на груди, согласование работы рук, ног и дыхания .	На суше: Выполнить ранее изученные упражнения. 1. Ноги врозь, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая рука находится в положении у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на нее. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох нужно сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра. 2. Ноги врозь, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, др находится у бедра, повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. В воде: 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скользить на спине, руки вверх. 3. Скольжение на груди и спине с с движением ног как при плавании кролем. 4. Выдохи в воду. 5. Скользить на спине с работой ног, сделать гребок одной рукой, положить ее на воду за головой, то же др. Рукой. 6. Плавать с полной координацией движения рук и ног., чередовать с плаванием на задержке дыхания. 7. Игры « винт», «кувырок в воде», «невод»								

31	Совершенствование плавания в полной координации рук , ног, дыхания.	На суше: Повторить упражнения, способствующие освоению согласованных движений рук, ног и дыхания. В воде: 1. Плавать на спине и груди с доской, при помощи ног. 2. Плавать на спине при помощи движения ног. 3. Стоя на дне, упражняться в согласовании движений, как при плавании кролем на груди с дыханием. 4. Стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна и продержаться на воде как можно больше. 5. Выдохи в воду. 6. Плавать кролем на груди. 7. Плавать кролем на спине. 8. Игры и развлечения по выбору детей. « пловцы», « чье звено быстрее соберется»								
32	*Развлечение*	*«День здоровья»*								

Май

33	Совершенствование плавания в полной координации рук , ног, дыхания.	На суше: Повторить упражнения, способствующие освоению согласованных движений рук, ног и дыхания. В воде: 1. Плавать на спине и груди с доской, при помощи ног. 2. Плавать на спине при помощи движения ног. 3. Стоя на дне, упражняться в согласовании движений, как при плавании кролем на груди с дыханием. 4. Стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна								

		и продержаться на воде как можно больше. 5. Выдохи в воду. 6. Плавать кролем на груди. 7. Плавать кролем на спине. Игры и развлечения по выбору детей. « пловцы», « чье звено быстрее соберется»								
34	Совершенствование плавания кролем на груди в полной координации рук, ног, дыхания.	На суше: 1. Движения ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Выполнять попеременные движения ногами, как при плавании кролем, ноги прямые. Движения выполнять ногами от бедра с небольшим размахом. 2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди. 3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполнять вначале одной рукой, а затем двумя руками. 4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками. В воде: 1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить, носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем, стараясь создать фонтан брызг. 2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем. 3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер). 4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох). 5. Движения руками кролем. Стоя на дне бассейна								

		наклониться вперед (подбородок у воды, одна рука впереди, другая у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем. 6. То же, но с передвижением по дну бассейна. 7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя. 8. Скольжение на груди с движениями руками кролем 9. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. 10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.								
35	Совершенствование плавания кролем на груди в полной координации рук, ног, дыхания.	На суше: 1. Движения ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Выполнять попеременные движения ногами, как при плавании кролем, ноги прямые. Движения выполнять ногами от бедра с небольшим размахом. 2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди. 3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполнять вначале одной рукой, а затем двумя руками. 4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками. В воде: 1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить, носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем, стараясь создать фонтан брызг. 2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем. 3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер). 4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох). 5. Движения руками кролем. Стоя на дне бассейна наклониться								

		вперед (подбородок у воды, одна рука впереди, другая у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем. 6. То же, но с передвижением по дну бассейна. 7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя. 8. Скольжение на груди с движениями руками кролем 9. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. 10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.								
36	*Развлечение*	*«Путешествие в Арктику с помощью Цветика-семицветика»*								

Список литературы

1. Осокина, Т.И. Как учить детей плавать [Текст]: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1991.-80 с.

2. 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.

3. Е.К. Воронова.,Программа бучения плаванию в детском саду. Санкт-Петербург « ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2003 г.

4. Булгакова Н.Ж. ., Игры у воды, на воде, под водой., ФС Москва. «Физкультура и спорт» 2000.

5. Еремеева Л.Ф., Научите ребенка плавать., Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие. Санкт-Петербург. «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2005.

Пронумеровано
Прошнуровано
и скреплено
печатью
105 (сто пять)
листа(ов)
заведующая

М.А.Некрасова