

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка –детский сад № 2**

683002, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Ларина, 1
тел/факс 8(4152) 49-85-02, тел. 8(4152) 49-42-08

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
протокол от 14.09.2017 г. №1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МАДОУ
ЦРР-детский сад №2
Сергеюк Н. В.
Приказ №А-6 от 15.09.2017 г.

Рабочая программа с учётом

Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования по плаванию на учебный год

Инструктор по физической культуре (плавание)

Рашевская Ольга Михайловна

2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ	№ таблицы, приложения	№ страницы
1. Пояснительная записка		3-5
- цели и задачи по реализации программы		
2. Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей	1	6
3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию		7
4. Содержание психолого-педагогической работы	2	8
5. Планируемые результаты освоения программы		15
6. Система мониторинга достижения планируемых результатов		22
7. Оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах	3	22
8. Протокол обследования		23
9. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий	1	24
10. Перспективный план развлечений и праздников для детей младших групп	5	24
11. Перспективный план развлечений и праздников для детей старших групп	6	24
12. Перспективный план проведения консультаций с родителями	7	25
13. Перспективный план индивидуальной работы с детьми подготовительной к школе группы	8	26
14. Перспективный план индивидуальной работы с детьми старшей группы	9	26
15. Перспективный план индивидуальной работы с детьми младшей, средней группах	10	26
16. Перспективный план НОД по обучению плаванию детей II мл. гр.	11	27
- задачи обучения плавания		28
- разминка на суше, занятия		29
17. Перспективный план НОД по обучению плаванию детей в средней группе	12	39
- задачи обучения плавания		41
- разминка на суше, занятия		42
18. Перспективный план НОД по обучению плаванию детей в старшей группе	13	52
- задачи обучения плавания		54
- разминка на суше, занятия		56
19. Перспективный план НОД по обучению плаванию детей в подготовительной группе		68
- задачи обучения плавания	14	70
- разминка на суше, занятия		72

1. Пояснительная записка.

В последние годы значительно возрос интерес к средствам и методам укрепления психофизического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребенку физических качеств. Очевидно, что ведущая роль в решении данных проблем отводится физическим упражнениям. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, поддержанию достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы **Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду»**. Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Рабочая программа является одним из основных нормативных документов, регламентирующих его профессиональную деятельность.

Задачи, содержание, объём образовательных областей, основные результаты освоения программы, подходы и принципы построения образовательного процесса отражают целевые и ценностные ориентиры семьи, общества и государства в сфере дошкольного образования и являются обязательными составляющими реализации основных общеобразовательных программ дошкольного образования.

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;

- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Большое значение для физического развития приобретают занятия плаванием в бассейнах. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения учебной программой.

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон. Занятия плаванием - лучшая тренировка дыхательной системы. Плавание закаляет организм ребенка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям.

Для малыша плавать - средство для всестороннего физического развития и залог безопасности. Обучение способствует выработки у детей навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.

В процессе закрепления умений и навыков предлагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи.

Структура программы:

Программа рассчитана на младший дошкольный возраст (от 3 до 5 лет) и старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет).

Программа включает:

- ознакомление ребенка с водой;
- овладение детьми навыком скольжения;
- обучение занимающихся плаванию определенными способами;

- совершенствование техники плавания разными способами;
- профилактика различных заболеваний;
- привитие культурно-гигиенических навыков;
- беседы о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма.

Рабочая программа по плаванию составлена на основании:

-Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать».

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

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего характера взаимодействия взрослого с детьми.

Ожидаемые результаты:

- Закаливание.
- Формирование необходимых навыков плавания.
- Положительное влияние на сердечно-сосудистую и нервную систему организма ребенка.
- Развитие органов дыхания.
- Формирование осанки.
- Разностороннее и гармоничное развитие всех групп мышц.
- Повышение жизненного тонуса.

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

Возрастная группа	Температура воды	Температура воздуха	Глубина (м)
Первая младшая	+ 30 ⁰ ... +32 ⁰	+26 ⁰ ... +28 ⁰	0,4 -0,5
Вторая младшая	+ 30 ⁰ ... +32 ⁰	+26 ⁰ ... +28 ⁰	0,4-0,5
Средняя	+ 28 ⁰ ... +29 ⁰	+24 ⁰ ... +28 ⁰	0,7-0,8
Старшая	+ 27 ⁰ ... +28 ⁰	+24 ⁰ ... +28 ⁰	0,8
Подготовительная к школе группа	+ 27 ⁰ ... +28 ⁰	+24 ⁰ ... +28 ⁰	0,8

Для занятий в бассейне каждому ребенку необходимо иметь:

- халат махровый с длинным рукавом с капюшоном;
- полотенце среднего размера;
- плавки;
- резиновую шапочку;
- резиновые тапочки или сланцы;
- рюкзак.

Плаванию обучаются дети с 3-х лет. Ведущей формой занятий является: групповая. Занятия проводятся в младшей – 1 раз в неделю, в средней, старшей и подготовительной группах – 2 раза в неделю

Для всех возрастных групп установлена продолжительность пребывания в воде:

Таблица 1

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	10-12	От 30 до 35	От 50 до 60

В течение первой недели января ежегодно программа реализуется в каникулярном режиме (по направлениям физического развития детей). В течение двух недель в мае проводится диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения программы детьми дошкольного возраста.

Нагрузка дается в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

Занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводные упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап - это самостоятельное, свободное плавание.

Необходимое условие успеха в работе с детьми – это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

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

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- вовремя непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый ребёнок должен знать и соблюдать следующие **правила поведения** в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

4. Содержание психолого-педагогической работы по направлениям развития

В образовательной программе ДОО содержание психолого-педагогической работы по направлениям развития «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие» ориентировано на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех направлений наряду с обязательным психологическим сопровождением.

"Физическое развитие"

Цели:

1. Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

2. Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первоначальных навыков здорового образа жизни и формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование основ безопасного поведения при проведении соревнований, игр, а также соблюдение правил.

Таблица 2

	Задачи данной области	Название программы, методического пособия.	Дидактическое обеспечение.
3-4 года	1. Адаптировать детей к водному пространству: - познакомить с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, теплая); - учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве; - учить задерживать дыхание на вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью инструктора и подручных средств. 2. Приобщать детей к плаванию: - учить скользить с плавательной доской;	- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными стр. 31 - Е. К. Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП, 2003 - Т. М. Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.	- Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; - иллюстрации о спорте; - сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; - дидактические игры по формированию культуры здоровья; - наборы картин по здоровому образу жизни.

	<p>-формировать попеременное движение ног (способом кроль).</p> <p>3.Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость).</p> <p>4.Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</p> <p>5.Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.</p> <p>6.Формировать гигиенические навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности; -мыться под душем; -насухо вытираться при помощи взрослого; <p>7.Учить правилам поведения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> -спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно; -не толкаться и не торопиться; -слушать и выполнять все указания инструктора. 	<p>- А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>- «Улыбка» по гигиене ротовой полости с 2001г</p> <p>- Программа «Здоровье» В. Г. Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г. Алямовская</p>	
<p>4-5 лет</p>	<p>1.Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания;</p> <p>2.Учить самостоятельно горизонтальному лежанию на груди и</p>	<p>--Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011</p>	<p>-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; - иллюстрации о спорте;</p>

	<p>на спине;</p> <p>3.Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами.</p> <p>3.Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения; - развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.; - способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах; -способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем; -укреплять мышечный корсет ребёнка; -активизировать работу вестибулярного аппарата. -формировать гигиенические навыки 	<p>«Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными стр. 31</p> <p>-Е. К. Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003</p> <p>-Т. М. Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</p> <p>- А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>- «Улыбка» по гигиене ротовой полости с 2001г</p> <p>- Программа «Здоровье» В. Г. Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г. Алямовская</p>	<p>-сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;</p> <p>-подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>-схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию;</p> <p>-картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида;</p> <p>- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;</p> <p>-игры по теме «Познай себя»;</p> <p>-дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>-наборы картин по здоровому образу жизни.</p>
5-6	1.Продолжать учить скользить на	-Примерная основная	-Уголок физической культуры:

<p>лет</p>	<p>груди, спине без и с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства); 2. Учить выполнять многократные выдохи в воду. 3. Учить согласовывать движения ног с дыханием. 4. Воспитывать чувство коллективизма.</p> <p>- Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения, сведениями о некоторых травмирующих ситуациях, о важности органов чувств, о некоторых приемах первой помощи - формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур - способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно</p>	<p>общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011</p> <p>«Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными стр. 31</p> <p>-Е. К. Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003</p> <p>-Т. М. Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</p> <p>- А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>- «Улыбка» по гигиене ротовой полости с 2001г</p> <p>- Программа «Здоровье» В. Г. Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г. Алямовская</p>	<p>стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; - иллюстрации о спорте; -сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; -схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию;</p> <p>-дидактические игры по формированию культуры здоровья; -наборы картин по здоровому образу жизни; -иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, - игры по теме «Познай себя».</p>
-------------------	--	--	--

	<p>важных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания; - развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения; -обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. 		
6-7 лет	<p>1.Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине.</p> <p>2.Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук.</p> <p>3.Воспитывать целеустремлённость и настойчивость.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию; -совершенствовать опорно–двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма; -воспитывать ценностное отношение 	<p>--Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011</p> <p>«Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными стр. 31</p> <p>-Е. К. Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003</p> <p>-Т. М. Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</p> <p>- А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного</p>	<p>-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иллюстрации о спорте; -сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; - тематические альбомы; -дидактические игры по формированию культуры здоровья; -наборы картин по здоровому образу жизни; -картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об

	<p>детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;</p> <p>-обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.</p> <p>-воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков,</p> <p>-обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</p>	<p>возраста»</p> <p>«Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>- «Улыбка» по гигиене ротовой полости с 2001г</p> <p>- Программа «Здоровье» В. Г. Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г. Алямовская</p>	<p>особенностях внешнего вида.</p> <p>-иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием</p> <p>-игры по теме «Познай себя».</p>
--	---	--	---

«Социально - коммуникативное развитие» Реализация партнерского взаимодействия «взрослый-ребенок», воспитание у детей чувства товарищества, взаимоподдержки и взаимовыручки. Развитие свободного общения с взрослыми и детьми по поводу организации и проведения игр, соревнований, эстафет; практическое овладение воспитанниками нормами речи. Использование художественных произведений для обогащения знаний детей о различных видах спорта (*зимних, летних*)

«Познавательное развитие» Сенсорное развитие (*различение цвета, формы*).

«Художественно-эстетическое развитие» Развитие детского творчества, умения создавать сюжетные картины с изображением различных видов спорта. Развитие физических качеств для музыкально-ритмической деятельности, использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности

5. Планируемые результаты освоения программы:

4 года

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
------------------------	---

<p>1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками</p>	<p>Физическое развитие У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.</p>
<p>2. Любознательный, активный</p>	<p>Физическое развитие Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p>
<p>3. Эмоционально отзывчивый</p>	<p>Физическое развитие Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.</p>
<p>4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками</p>	<p>Физическое развитие Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.</p>
<p>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	<p>Физическое развитие Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.</p>

6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Физическое развитие Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Физическое развитие Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Физическое развитие Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	Физическое развитие Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

5лет

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Физическое развитие Физические возможности детей значительно возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста. Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и

	необходимости выполнения культурно- гигиенических навыков — пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.
2. Любознательный, активный	Физическое развитие Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым.
3. Эмоционально отзывчивый	Физическое развитие Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	Физическое развитие Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Физическое развитие Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи	Физическое развитие Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и

(проблемы), адекватные возрасту	сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Физическое развитие Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Физическое развитие Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	Физическое развитие Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

6 лет

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными	Физическое развитие Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет

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

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

7 лет

Интегративные качества	Итоговые результаты
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Физическое развитие У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
2. Любознательный, активный	Физическое развитие Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях
3. Эмоционально отзывчивый	Физическое развитие Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, его успешных результатов, сочувствует и сорадуется спортивным поражениям и победам.
4. Овладевший средствами	Физическое развитие

общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Физическое развитие Демонстрирует освоенную культуру движений.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы)	Физическое развитие Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Физическое развитие Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Физическое развитие Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	Физическое развитие Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

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

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками, потребность в здоровом образе жизни. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной

активности, самостоятельность в выполнении доступных возрасту гигиенических процедур, элементарные правила здорового образа жизни.

6. Мониторинг плавательной подготовленности детей.

Для отслеживания результативности своей работы с детьми в бассейне, правильности применения средств и методов физического воспитания, проводится постоянный медико-педагогический контроль. Проверка и оценка овладения двигательными умениями и навыками является важнейшим этапом воспитательно-образовательного процесса, помогает своевременно вносить коррективы в содержание занятий, менять характер педагогических воздействий. Этому служит диагностика плавательной подготовленности детей.

Цель: определение уровней плавательной способности, степени сфорсированности плавательных умений и навыков.

Задачи:

- Выявление плавательных способностей, умений и навыков детей;
- Определение задач по обучению плаванию на учебный год;
- Планирование индивидуальной работы с детьми по освоению и развитию плавательных умений и навыков;

Задача инструктора своевременно выявить детей с низкой результативностью, чтобы помочь им овладеть плавательными навыками, используя индивидуально – дифференцированный подход.

7. Оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.

Таблица 3

Возрастная группа	Задача
II младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

8. Протокол обследования навыков плавания.

Приложение 1

Вторая младшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение в воде: шагом, бегом	Не бояться брызг (поливание на себя)	Опускание лица в воду	Сбор игрушек за 30 сек. (по 2 чел. под музыку)

Средняя группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение с различным положением рук	Погружение в воду с головой, задержка дыхания	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогател ьных предметов	Скольжение на груди с доской (поперёк)	Собирание игрушек за 30 сек.	Поливание на себя

Старшая группа

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

Подготовительная группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Передвижение с погружением, всплывание, подныривание, преодоление препятствий	«звезда», «поплавок», в комбинации	Вдох -выдох до 10 раз, многократно	Скольже ние на груди и спине без предмета	Погружение в воду с задержкой дыхания 8-15с	Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой	Свободное плавание в полной координации

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

Высокий уровень – правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень – недостаточно правильное выполнение упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

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

9. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Таблица 4

Возрастная	Количество	Продолжительность

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

10. Перспективный план развлечений и праздников для детей младших, средних групп.

Таблица 5

Месяц	Название
октябрь	Встреча с осенью
ноябрь	Происшествие на болоте
декабрь	Новогодние сказка
январь	Морское веселье на воде
февраль	По заданию Нептуна
март	Приключение колобка
апрель	Кто живет в реке?

11. Перспективный план развлечений и праздников для детей старших, подготовительных групп

Таблица 6

Месяц	Название
октябрь	День Нептуна
ноябрь	Необыкновенное путешествие на корабле
декабрь	В поисках новогодней ёлочки
январь	Я здоровым быть хочу!
февраль	Мы мальчишки подрастём и в Морфлот служить пойдём
март	День земли на воде
апрель	Весёлые старты (к дню космонавтики)

12. Перспективный план проведения консультаций с родителями.

Таблица 7

месяц	2 младшая, средняя группа	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Консультация на стенд
октябрь	«На занятие в бассейн!» (слайд просмотр)	Общие род. собрание
ноябрь	«Организация начального обучению плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«С чего начинать ребёнка плавать»	Консультация на стенд
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«В бассейн за оздоровлением!»	Консультация на стенд
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Консультация на стенд

месяц	старшая группа	Форма проведения
сентябрь	«Учите детей плавать»	Консультация на стенд
октябрь	«Польза плавания»	Консультация на стенд
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультация
декабрь	«В здоровом теле-здоровый дух»	Открытое занятие
январь	«Закаливание первый шаг на пути к здоровью!»	Консультация на стенд
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Консультация на стенд
март	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое мероприятие
апрель	«На пляж с ребенком!!»	Консультация на стенд
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Консультация на стенд

месяц	подготовительная к школе группа	Форма проведения
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей»	Консультация на стенд
октябрь	«Плавание уникальный способ влияния на детский организм!»	Консультация на стенд
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Консультация на стенд
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Консультация на стенд
март	«Олимпиада!!!!»	Открытое мероприятие
апрель-май	«В здоровом теле-здоровый дух, «Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Консультация на стенд

13. Перспективный план индивидуальной работы с детьми младшей, средней группах.*Таблица 8*

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

14. Перспективный план индивидуальной работы с детьми старшей группы.*Таблица 9*

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

15. Перспективный план индивидуальной работы с детьми подготовительной к школе группы.*Таблица 10*

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

16. Перспективный план НОД по обучению плаванию детей II мл. гр.

Таблица 11

месяц	Содержание программы
сентябрь	1. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне. 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды.
октябрь	1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём 2. Ознакомить детей со свойствами воды 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании
ноябрь	1. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку инструктора 2. Учить детей не бояться брызг, преодолеть страх перед водой.
декабрь	1. Учить детей опускать лицо в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде
январь	1. Учить передвигаться в воде в разных направлениях 2. Учить передвигаться в воде по дну бассейна бегом, помогая себе руками.
февраль	1. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду 2. Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна.
март	1. Учить передвигаться на руках по дну, вытянув ноги 2. Учить выдоху в воду
апрель	1. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох 2. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги
май	Диагностика плавательных умений

Задачи обучения плаванию во II младшей группе.

Гигиеническое воспитание: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

Развитие двигательных умений и навыков: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, враспынную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук

Работа над дыханием: продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

Правила поведения: соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки убирать на своё место.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

- Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

-Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладушки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

-Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, приседать в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя на воду.

Разминка на суше занятия 1 – 6

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.)
2. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.)
3. «Качели» - и.п. ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперёд-назад – 3-4 взмаха.
4. «Цапля» - и.п; тоже, поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, вернуть в и.п. (3-4р.)
5. «Моем носики» – и.п. ноги на ширине плеч; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», в и.п.(4р.)
6. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей согнутых в локтях рук (3-4р.).

занятия 7 – 11

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

занятия 12 – 19

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

занятия 20 – 28

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 15с 2р.).
2. Ходьба по массажному коврику (20с.)
3. «Гусиный шаг» - ходьба в полуприседе (20с.)
4. «Моем носики» - см. зан. 1-6.
5. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать вдох, присесть, крепко обхватив руками колени и опустив голову, выдохнуть, вернуться в и.п.
6. «Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание известным его способом (1м.)

ОКТАБРЬ Занятие 1

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

Оборудование: плавающие игрушки-зверюшки.

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

Занятие 2 Задачи: продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.

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

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

Занятие 3 Задачи: учить выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; точно выполнять указания воспитателя; воспитывать желание заниматься.

Оборудование: ведёрки, плавающие игрушки.

1. Держась одной рукой за поручень, другой делать волны 2-3р.
2. Прыжки, держась одной рукой за поручень 1-1,5 м.
3. Игра «Хоровод» 2-3 м.
4. Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга).
5. Игра «Лодочка».
6. Свободные игры с плавающими игрушка

Занятие 4 Задачи: учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.

Оборудование: плавающие игрушки, плавающие доски.

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

НОЯБРЬ Занятие 5 Задачи: продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.

Оборудование: плавающие игрушки, пл. доски, мяч.

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

Занятие 6 Задачи: учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперёд, б) спиной вперёд; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.

Оборудование: игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.

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

Занятие 7 Задачи: учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.

Оборудование: плавающие игрушки.

1. Самостоятельный вход в воду.
2. Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки 2-3 м
3. Игра «Воробышки моют личики» 3-4 р.
4. Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» 2 м.
5. Игра «Цапли»
6. Игры с плавающими игрушками.

Занятие 8 Задачи: учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.

Оборудование: плавающие игрушки.

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

ДЕКАБРЬ Занятие 9

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

Оборудование: игрушка-птичка, плавающие игрушки.

Ходьба, руки за спиной 2 м

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

Занятие 10 Задачи: учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках; учить правила в воде не держаться друг за друга.

Оборудование: разноцветные мячи по количеству детей, плавающие игрушки.

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

Занятие 11 Задачи: продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.

Оборудование: разноцветные мячи, пл. игрушки.

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

Занятие 12

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

Оборудование: большой мяч, плавающие игрушки.

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

ЯНВАРЬ

Занятие 13 Задачи: закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде.

Оборудование: резиновый мяч, плавающие доски, плавающие игрушки.

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

Занятие 14 Задачи: учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.

Оборудование: игрушка-рыбка, плавающие доски.

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

Занятие 15 Задачи: продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.

Оборудование: плавающие игрушки, доски.

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

Занятие 16 Задачи: учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость.

Оборудование: плавающие игрушки, доски.

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

ФЕВРАЛЬ Занятие 17 Задачи: продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность.

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

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

Занятие 18 Задачи: учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: обруч, плавающие игрушки, доски.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу инструктора сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р).
3. Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу инструктора) (3-4 р).
5. «Весёлый мячик» - прыжки в кругу (2-3 м).
6. Игра «Мячик» (продвигать по воде теннисный мячик дуя на него)
7. «Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги
8. Свободное передвижение по бассейну.

Занятие 19 Задачи: учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки для свободных игр.

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Воробышки умываются» (4-5 р).
4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
5. Разучивание игровое упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают с головой, и делают выдох (3-4 р).
6. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).
7. «Крокодилы» (2-3м)
8. Самостоятельные игры.

Занятие 20 Задачи: учить детей делать вдох и выдох в воду, опускать лицо в воду, не вытирая лицо, воспитывать уверенность на воде. **Оборудование:** тонущие игрушки-рыбки, плавающие игрушки, доски.

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

МАРТ Занятие 21 Задачи: продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность. **Оборудование:** плавающие и тонущие игрушки, доски

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

Занятие 22

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

Оборудование: плавающие и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

1. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе 2 м.
2. «Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем 1-2 м.
3. Игра «Хоровод» (3-4 р).
4. «Весёлые лошадки» 1-2 м.
5. «Крокодилы» 3-4м
6. «Пузыри» (3-4 р).
7. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)
8. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 23 Задачи: продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.

Оборудование: ведёрки, плавающие и тонущие игрушки.

1. Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).
2. «Пузыри» (4-5 р).
3. «Насос» (2-3 р).
4. «Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.
5. «Кто быстрее?» - у каждого ребёнка игрушки на другой стороне; по сигналу бежать за «своей» игрушкой (3 р).
6. Игра «Хоровод» (3-4 р).
7. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 24 Задачи: учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду.

Оборудование: плавающие и тонущие игрушки, доски.

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

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

АПРЕЛЬ Занятие 25 Задачи: учить выполнять упражнения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки

Оборудование: игрушки по желанию детей, плавающие доски.

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

Занятие 26 Задачи: учить погружаться с головой, закреплять ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба с отсгребания воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м).
2. «Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р).
3. Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р).
4. Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду
5. Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р), самостоятельные игры.

Занятие 27 Задачи: упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде

Оборудование: игрушки и предметы по желанию детей.

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

Занятие 28 Задачи: продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.

Оборудование: игрушки по желанию детей, плавающие доски.

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

17. Перспективный план НОД по обучению плаванию детей в средней группе.

Таблица 12

месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
сентябрь	1. Беседа с детьми о пользе плавания 2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём	1. Беседа о свойствах воды 2. Знакомство с правилами поведения на воде 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании	1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно 2. Упражнять в передвижениях парами, держась за руки;	1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде
октябрь	1. Учить принимать горизонтальное положение тела в воде.	1. Учить выполнять выдох в воду и лежать на поверхности воды.	1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо	1. Продолжать учить делать выдох в воду, открывать глаза в воде.
ноябрь	1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1. Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Упражнения на погружение лица в воду	1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колени)
декабрь	1. Приучать переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колени)	1. Приучать принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Упражнять в выполнении движений парами	1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках
январь			1. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Приучать передвигаться	1. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде

			организованно	3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно
февраль	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем	1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Воспитывать уверенность в передвижении в воде	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде
март	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде	1. Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3. Воспитывать самостоятельность	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3. Воспитывать самостоятельность, в передвижении в воде	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха
апрель	1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде	1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Воспитывать умение выполнять задания	1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно подпрыгивать, окунаться в воду	1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2. Выполнять движения в воде, не мешая друг другу
май	1. Закреплять навык погружения с головой с задержкой дыхания 2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха	1. Воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора	Диагностика плавательных умений

Задачи обучения плаванию в средней группе.

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

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

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

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

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

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, с крестный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

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

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

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

Разминка на суше занятия 1 – 7

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

занятия 8 – 14

1. Ходьба (30 сек).
2. Бег (30 сек).
3. «Плывём на лодке» - и.п. ноги слегка расставлены, руки опущены, поочерёдно взмахивать руками, имитируя движения вёсел
4. «Выпрыгивание с хлопками» - и.п. то же. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой (5-6 р)
5. И.п. сидя, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (20 сек).
6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться (4-5 р).
7. и.п. Сделать вдох, присесть, вынося руки вперёд, сидеть, задерживая дыхание 3с, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки 8р.

занятия 15 – 21 1.Обычная ходьба (30 сек).

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

занятия 22 – 28 1. Ходьба (20 сек).

- 2.Ходьба на носках, пятках (по 15 сек)
- 3.Бег с высоким подниманием пяток (желательно касаться пятками ягодиц) (20сек).
4. «Чайки над морем» - и.п: По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы (20 сек).
- 5.И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (6 махов повтор 4 раза).
6. «Плаваем» стоя – и.п: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать руками пловца
7. «Лягушата» - прыжки на полусогнутых ногах, руки приподняты вверх, согнуты в локтях, пальцы раздвинуты (15 сек).
- 8.Упражнение на дыхание – и.п.:1-присесть, одновременно делая вдох,2-3-сидеть, задерживая дыхание, 4-встать, делая выдох

ОКТАБРЬ Занятие 1 Задачи: упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень), учить отрывать ноги ото дна бассейна, делать выдох в воду; воспитывать выдержку.

Оборудование: плавающие доски, игрушки по желанию детей.

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

Занятие 2 Задачи: учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки, продолжать учить отрывать ноги ото дна, делать выдох в воду, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд; воспитывать смелость.

Оборудование: плавающие игрушки, доски.

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

Занятие 3 Задачи: учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; воспитывать самостоятельность, смелость.

Оборудование: игрушки для самостоятельных игр.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. «Лошадки» (2-3 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
4. «Зайчики на прогулке». Усложнение – руки на поясе. (3 м).
5. Игра «Хоровод» (2-3 р).
6. «Фонтан» (1 м).
7. Самостоятельные игры.

Занятие 4 Задачи: учить детей подпрыгивать и падать в воду, выполнять упражнения, согласуя свои действия; воспитывать умение выполнять правило; помогать друг другу, не мешать другим выполнять упражнения.

Оборудование: игрушки по желанию детей.

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

НОЯБРЬ Занятие 5 Задачи: продолжать учить безбоязненно погружаться в воду, делать выдох в воду; закреплять умение энергично выполнять движения; воспитывать смелость.

Оборудование: мячи, игрушки по желанию детей.

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

Занятие 6 Задачи: учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку; упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков; воспитывать дисциплинированность.

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

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

Занятие 7 Задачи: учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль»; закреплять умение делать выдох в воду; упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой; не мешать друг другу выполнять упражнения.

Оборудование: обручи, плавающие и тонущие игрушки.

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

Занятие 8 Задачи: продолжать учить детей активно работать прямыми ногами; упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.

Оборудование: игрушки по желанию детей, доски.

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

ДЕКАБРЬ Занятие 9

Задачи: закреплять умение детей делать правильный выдох в воду; развивать внимание; воспитывать смелость.

Оборудование: плавающие доски и игрушки по желанию детей.

1. Ходьба по бассейну (вода по плечи), загребая воду руками, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м).
2. Прыжки с погружением в воду с головой, держась одной рукой за поручень (6-7 р).
3. Упражнение на дыхание «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох 6 р.
4. Держась руками за поручень, активно работать ногами в разных стилях (2 м)
5. Бег до противоположного борта с высоким подниманием коленей (3 р).
6. Игра «Смелые ребята» - разучивание «Мы ребята смелые, смелые, умелые. Если только захотим, через воду поглядим»

Занятие 10

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

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

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

Занятие 11 Задачи: продолжать учить задерживать дыхание под водой и правильно делать выдох, выполнять упражнение в соответствии с указанием воспитателя.

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

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

Занятие 12 Задачи: учить детей делать полный выдох после погружения в воду; выполнять упражнения в ускоренном темпе; воспитывать выносливость.

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

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

ЯНВАРЬ Занятие 13

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

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

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

Занятие 14

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

Оборудование: мячи, плавающие доски, надувные игрушки.

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

Занятие 15 Задачи: учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль», закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения; воспитывать смелость, настойчивость.

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

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

Занятие 16 Задачи: учить погружаться в воду с прыжка, садиться на дно, держась за поручень; тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперёд и спиной вперёд; развивать силу мышц, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки для свободных игр.

1. Прыжки поперёк бассейна с подпрыгиванием вверх и погружением под воду с головой (2-3 р).
2. Ходьба лицом вперёд и спиной вперёд, загребая руками воду (3-4 м).
3. Игра «Пузыри» (5-6 р).
4. «Кто быстрее?» - бег по бассейну спиной вперёд (1-2 м).
5. Держась рукой за поручень, сесть на дно, поднимая ноги, почувствовать, как вода выталкивает тело на поверхность (3-4 р).
6. Показать детям упражнения «Поплавок», «Медуза», «Морская звезда»
7. Свободные игры и плавание доступным способом.

ФЕВРАЛЬ Занятие 17

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

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

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

Занятие 18 Задачи: продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо, ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось в воду; тренировать в выполнении упражнений на дыхание.

Оборудование: плавающие доски, нарукавники, тонущие игрушки.

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

Занятие 19 Задачи: продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками; закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать друг другу в лицо, если тот не хочет; воспитывать смелость.

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

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

Занятие 20 Задачи: продолжать учить выполнять упражнения ритмично; воспитывать взаимоотношения между собой на воде.

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

1. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м).
2. «Буксир» - выполнять на воде по пояс (3-4 р).
3. «Насос» (5-6 р).
4. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль»
5. Игра «Вратарь» - разучивание.
6. Парами, взявшись за руки, присесть в воду с головой и посмотреть друг на друга (2-3 р)
7. Самостоятельные игры.

МАРТ Занятие 21 Задачи: продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело; упражнять в правильном вдохе-выдохе; воспитывать дисциплинированность.

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

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

Занятие 22 Задачи: продолжать учить ложиться на воду, отрабатывать выдох под водой; воспитывать организованность.

Оборудование: плавающие доски, надувные игрушки, нарукавники.

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

Занятие 23 Задачи: учить детей лечь на воду на спину; закреплять навык лежать на поверхности воды на груди; воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для самостоятельных игр и упражнений.

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

Занятие 24 Задачи: продолжать учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на спину на воде; учить ложиться на спину, на грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду; воспитывать уверенность в своих силах.

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

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

АПРЕЛЬ Занятие 25 Задачи: учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, тренировать в выдохе в воду;

Оборудование: игрушки по желанию детей, плавающие доски.

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

Занятие 26 Задачи: продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине воспитывать решительность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

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

Занятие 27 Задачи: продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, смело погружаться в воду, доставать предметы

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

1. Бег по бассейну в разных направлениях, загребая воду руками (1-2 м).
2. «Пузыри» - у кого больше? (5-6 р).
3. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).
4. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).
5. Игра «Водолазы» (3-4 м).
6. Игра «Оса» (2-3 м), игры с игрушками, упражнения по желанию.

Занятие 28 Задачи: обучение погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды;

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

1. Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, Игра «Вода кипит»
2. Упражнения «Мельница», «Медуза», «Морская звезда» на груди и спине, «Стрела» на груди и спине

18. Перспективный план НОД по обучению плаванию детей в старшей группе.

Таблица 13

месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
сентябрь	1. Беседа о правилах поведения в бассейне 2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)	1. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. 2. Смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно.	1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды;	1. Учить погружаться с головой в воду с задержкой дыхания 2. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.
октябрь	1. Учить погружаться с головой в воду 2. Осваивать выдохи в воду несколько раз подряд	1. Учить движения ног как при плавании кроль на груди с опорой и без опоры. 2. Продолжать осваивать выдохи в воду	1. Продолжать не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Учить движения ног как при плавании кроль на груди	1. Продолжать учить движения ног как при плавании кроль на груди
ноябрь	1. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох
декабрь	1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой 2. Упражнять в умении лежать на воде	1. Учить детей лежать на поверхности воды 2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость	1. Учить двигаться в воде прямо, боком 2. Познакомить с движениями ног в воде	1. Учить работать ногами, как при плавании кролем 2. Отрабатывать согласованность действий
январь			1. Учить детей выполнять скольжение 2. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду	1. Продолжать учить скольжению на груди 2. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела

февраль	1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди	1. Учить детей всплывать и лежать на спине 2. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем	1. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду 2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при кроле	1. Формировать навыки лежания на спине 2. Воспитывать смелость
март	1. Учить скользить на спине 2. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине	1. Упражнять детей в скольжении 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении	1. Формировать умение скользить на спине 2. Воспитывать самостоятельность, смелость	1. Закреплять умение выполнять выдох в воду 2. Показать детям скольжение с доской в руках
апрель	1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках 2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками	1. Продолжать разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках 2. Продолжать учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками	1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине	1. Продолжать учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте
май	1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине	1. Упражнять в скольжении на спине 2. Учить скольжению на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом	1. Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом	Диагностика плавательных умений

Задачи обучения плаванию детей старшей группы.

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

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

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

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

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

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

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

Распределение упражнений в порядке усложнения:

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

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

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

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

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

Разминка на суше

занятия 1- 7

1. Комбинированная ходьба: 1-4 – обычный шаг, 4-7 – шаг в полу приседе (30 с).
2. Бег «покажи пятки» - касаться пятками ягодиц (20 с).
3. Обычная ходьба (20 с).
4. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (6-8 р).
5. И.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р).
6. Приседание «Поплавок» -и.п.1-присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2-и.п
7. и.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).
8. и.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 – плавный наклон вперёд, выдох, 4 - вернуться в и.п. – вдох (6 р).
9. Упражнение на дыхание. и.п. 1-повернуть голову вправо(влево), сделать вдох ртом; 2 – опустить голову – выдох носом 6 р

занятия 8 – 14

1. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (20 с).
3. Ходьба обыкновенная (10 с).
4. Упражнение на дыхание - и.п. ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками.
1 – повернуть голову вправо (влево) – вдох, 2 – опустить лицо вниз – выдох (5-6 р).
5. «Я плыву» (8-10 махов).
6. «Стрела» - и.п.1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 – задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 – одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п.
7. И.п. сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль»
8. Приседание «Поплавок» (6 р).
9. Подпрыгивание с приседанием. и.п.1 – подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 – присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 – вернуться в и.п.

занятия 15 –21

1. Ходьба – обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину) (1,5 м).
2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).
3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. и.п.: о.с.1–согнуть левую руку к плечу; 2–согнуть правую руку к плечу; 3 – поднять левую руку вверх; 4 – поднять правую руку вверх; 5-8 – в и.п «Я плыву»
4. Наклоны туловища вперёд. и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – наклониться к левой ноге; 4 – вернуться в и.п. (5-6 р).
5. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).
6. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 – вернуться в о.с., делая выдох носом (4-5 р).

занятия 22 – 28

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

ОКТАБРЬ Занятие 1 Задачи: учить детей работать прямыми ногами, способом «Кроль», лечь на спину на поверхность воды, расслабив тело; продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; воспитывать смелость.

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

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

Занятие 2 Задачи: учить бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, спиной; тренировать в вдохе и выдохе

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

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

Занятие 3 Задачи: обучать детей скользить по воде на груди, с плавательной доской и без неё, ходить вперёд в полу наклон, работая руками в стиле «Кроль», отрабатывать ногами «Кроль»; продолжить выполнения упражнения «Стрела» без предмета;

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

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

Занятие 4 Задачи: обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; воспитывать решительность.

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

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

НОЯБРЬ Занятие 5 Задачи: продолжать обучать скольжению на груди без предмета; обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; воспитывать смелость.

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

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

Занятие 6 Задачи: учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; закреплять умение скользить во поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость, дисциплинированность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

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

Занятие 7

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

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

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

Занятие 8

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

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком.
2. Прыжки вдоль борта с продвижением вперёд приставными шагами (2-3 м).
3. «Торпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (4-5 р).
4. «Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р).
5. «Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений).
6. Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м).
7. Свободные игры с игрушками.

ДЕКАБРЬ Занятие 9

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

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

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

Занятие 10

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

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

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

Занятие 11 Задачи: обучать детей скольжению на спине; продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию «Кролем»

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

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

Занятие 12 Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и спине; воспитывать смелость, настойчивость.

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

1. Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз).
3. «Стрела» на груди и на спине (6-7 р).
4. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м).
5. Игра «Водолазы» (3-4 м).
6. Игра «Пятнашки с поплавком» (2-3 м).
7. Свободные игры и упражнения.

ЯНВАРЬ Занятие 13

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

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

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

Занятие 14

Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полу наклоне с работой рук в стиле «Кроль»;

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

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

Занятие 15 **Задачи:** продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; воспитывать выносливость.

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

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

Занятие 16 **Задачи:** обучать детей скольжению на груди и спине с доской в руках, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой; воспитывать смелость.

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

1. «Торпеда» на груди (4-5 р).
2. «Кто вперед?» - бег по бассейну лицом вперед и спиной вперед (2 м).
3. Игра «Передай мяч под водой» (2 р).
4. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
5. Игровое упражнение «Винт» (4-5 р).
6. Игра «Буксир» (2-3 р).

ФЕВРАЛЬ Занятие 17

Задачи: обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд.

Оборудование: два обруча, плавающие доски, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

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

Занятие 18 Задачи: обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд; закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов; совершенствовать умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

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

Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м).

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

Занятие 19 Задачи: совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.

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

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

Занятие 20 Задачи: закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.

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

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

МАРТ Занятие 21

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

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

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

Занятие 22 Задачи: закреплять навык скольжения по поверхности воды; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость.

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

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

Занятие 23 Задачи: закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине; воспитывать смелость и настойчивость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

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

Занятие 24 Задачи: совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать решительность.

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

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

АПРЕЛЬ Занятие 25

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

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

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

Занятие 26

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

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну в полу наклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе 2 м
3. «Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р).
4. «Торпеда» на груди и на спине (4-5 р).
5. Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (4-5 р).
6. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль» (304 м).
7. Игры с игрушками, произвольное плавание.

Занятие 27 Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.

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

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

Занятие 28 Задачи: закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами; продолжить обучение работать руками в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать.

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

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

19. Перспективный план НОД по обучению плаванию детей в подготовительной группе.

Таблица 14

месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь	1. Вызвать у детей интерес к плаванию. 2. Ознакомить их с разными способами плавания кроль на груди и на спине, брасс (картинки), с другими водными видами спорта.	1. Смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. 2. Формировать навык движения ног как при плавании кроль на груди	1. Учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох
октябрь	1. Открывать в воде глаза. 2. Упражнять выдох в воду 8 раз подряд.	1. Продолжать учить погружаться в воду с головой и выдох в воду. 2. Закреплять умения и навыки работы ног кролем при плавании на груди без опоры.	1. Учить в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. 2. Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.	1. Освоение вдоха и выдох с поворотом головы. 2. Закреплять навык движения ног, как при плавании кролем
ноябрь	1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 2. Закрепить выполнение упражнения «стрела»	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 2. Учить действовать по сигналу, согласовывая свои действия с действиями товарищей	1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2. Закрепить умение выполнять выдох в воду сериями	1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду
декабрь	1. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем 2. Побуждать плавать на груди и спине	1. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений 2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно	1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине	1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль 2. Упражнять в выполнении старта в воду

январь			1. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде 2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине	1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине 2. Совершенствовать движения ногами на груди и на спине
февраль	1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10 2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе 3. Воспитывать выдержку	1. Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль 2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе	1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой 2. Упражнять в скольжении	1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине 2. Закреплять умение выдыхать при приседе
март	1. Учить выполнять скольжение из любого и.п. 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками	1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы 2. Упражнять в прыжках с нырянием 3. Развивать выносливость	1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы	1. Закреплять умение ритмично дышать 2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине 3. Воспитывать желание выполнять правильно
апрель	1. Учить согласованно выполнять движения руками, ногами с дыханием 2. Воспитывать ловкость	1. Упражнять в скольжении на груди и на спине	1. Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша 2. Упражнять в нырянии	1. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием 2. Закреплять правила поведения в воде
май	1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди	1. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений 2. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений	Диагностика плавательных умений

Задачи обучения плаванию детей подготовительной к школе группы.

Гигиеническое воспитание: продолжать учить выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием быстро и тщательно, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно передвигаться в воде, увеличивая нагрузку.

- учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине;
- учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, и из этого положения переворачиваться на грудь.
- учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания;
- учить плавать способом «Кроль» на груди и спине: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв, и более длительный полный выдох.

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

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

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

Отработка дыхания:

- ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо(влево);
- держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять руки.
- Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.
- Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди);

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

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

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

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

Разминка на суше

занятия 1 – 7

1. Ходьба, бег по массажному коврику (по 30 с).
2. «Мельница» - круговые движения прямых рук 1-4 – вперёд, 5-8 – назад (4 р).
3. «Я плыву» - имитация руками движений пловца способом «Кроль» на груди и на спине (по 6-8 р).
4. Наклоны назад. и.п. стоя на коленях, руки опущены. 1 – правой рукой обхватить себя по поясу сзади, прогнуться назад, левую руку вытянуть за голову; 2,3 – задержаться в этом положении, глядя на потолок; 4 – вернуться в и.п.
5. «Стрела». и.п. лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4 – задержать дыхание; 5-7 – выдохнуть; 8 – вдохнуть (4-5 р).
6. «Торпеда». и.п. лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Работать прямыми ногами, имитируя движения пловца способом «Кроль» (1-2 м).
7. Упражнение на дыхание. и.п. 1 –вдох ртом, 2-4 – выдох носом (4 р).
8. Произвольные прыжки (30 с).

занятия 8-14

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Озорные малыши» - бег с подскоками (30-40 с).
3. «Плывём способом «Кроль». и.п. стоя боком к бортику, держась за него одной рукой, в полу наклоне. 1 – вдохнуть ртом, повернув голову вправо (влево); 2,3,4 – круговые движения правой (левой) рукой, опустив голову «в воду». Темп медленный. (по 3-4 раза каждой рукой).
4. «Торпеда» на спине. и.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. Энергично работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (30-40 с).
5. «Торпеда» на груди. и.п. лежа на животе, руки вытянуты вперёд. Энергично работать ногами в стиле «Кроль» (30-40 с).
6. «Плавающая медуза». и.п.: стоя на коленях, руки в упоре. 1 – наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове, 2,3 – выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть; 4-5-6 – то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).
7. Прыжки «Озорные лягушата» - прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, руки согнуты в локтях, подняты вверх, пальцы максимально раздвинуты (30 с).
8. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).

занятия 15 – 21

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с).
3. «Насос». и.п. стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Поочерёдно приседают на корточки, делая выдох (10 р).
4. «Горпедка» на спине (см. предыдущий комплекс).
5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).
6. «Поплавок». и.п.: о.с. 1 – присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 – задержать дыхание; 4,5 – выдох «в воду»; 6 – вернуться в и.п. (4-5 р).
7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).
8. Упражнение на дыхание (4 р).

занятия 22 – 28

1. Ходьба по массажному коврику с высоким подниманием коленей (30 с).
2. Бег, доставая пятками ягодицы (40 с).
3. Упражнение на дыхание (3 р).
4. «Пловцы». и.п.: ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд, взгляд направлен в пол. Энергично имитировать руками движения пловца способом «Кроль» (1 м).
5. «Насос» (см. предыдущий комплекс).
6. «Винт». и.п. – о.с. 1 – подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на $180-360^{\circ}$, 2 – отдых, 3 – прыжок с поворотом влево, 4 – отдых (по 4-5 раз в каждую сторону).
7. «Горпедка» на спине (1 м).
8. Упражнение на дыхание (5 р).

ОКТЯБРЬ Занятие 1

Задачи: закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений; воспитывать настойчивость в достижении цели.

Оборудование: тонущий мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну в разных вариантах (3-4 вида).
2. Прыжки около бортика «Кто выше?» с погружением (6-8 р).
3. Игра «Вода кипит» - при выдохе считать про себя до 5 (4-5 р).
4. Игра «Футбол» - использовать тонущий мяч (2-3 м).
5. Игра «Море волнуется» (фигуры «поплавок», «морская звезда», «медуза») 3-4 р.
6. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.

Занятие 2 Задачи: отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать силу, выносливость; воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжок в воду с борта.
2. Ходьба вдоль борта приставными шагами в ускоренном темпе (2 круга).
3. В полу наклоне, касаясь подбородком воды, выполнять гребковые движения руками вперёд и назад (по 8-10 р).
4. Игра «Футбол» (5 м).
5. Упражнение «Стрела» (6 р).
6. Игра «Караси и карпы» (4-5 м).
7. Свободные игры с игрушками и упражнения с плавательными досками.

Занятие 3 Задачи: совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»; закреплять навыки поведения в бассейне.

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

1. Прыжок в воду с борта.
2. Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (1-2 м).
3. Игра «Вода кипит» - при выдохе сосчитать до 5 (4-5 р).
4. «Поплавок» (5-6 р).
5. «Торпеда» на месте (1-2 м).
6. Игра «Покажи пятки» (6-8 р).
7. Игра «Насос» (по 4-5 погружений).
8. Свободные игры с надувными и плавающими игрушками и произвольное плавание.

Занятие 4 Задачи: учить детей задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку.

Оборудование: резиновый мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег вдоль борта, энергично работая руками в стиле «Кроль» (2 м).
2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р).
3. Игра «Посмотри на друга» - стоя в парах или в кругу, присесть под воду по сигналу, считая про себя до 5, встать (2-3 р).
4. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом).
5. «Поплавок» (4-6 р).
6. «Медуза» (4-6 р).
7. Игра «Передай мяч» (2 р).
8. Свободные игры и плавание.

НОЯБРЬ Занятие 5

Задачи: закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды на спине, полностью расслабив тело; научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений; воспитывать дисциплинированность.

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

1. «Пузыри» - при выдохе постараться сосчитать до 10 (2-3 р).
2. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).
3. «Поплавок» (4 р).
4. Игра «Водолазы» (4-5 м).
5. Игровое упражнение «Винт» (5 р).
6. Самостоятельные игры и плавание.

Занятие 6 Задачи: упражнять детей в нырянии, скольжении, учить ходить по воде в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль»; закреплять правила поведения в бассейне.

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

1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль» (3-4 м).
2. «Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза, меняя руки).
3. Игра «Покажи пятки» (6-7 р).
4. Игра «Плавучие стрелы» (3-4 р).
5. Индивидуальное обучение скольжению на спине. «Стрела» на спине (5-7 м), самостоятельные игры и плавание.

Занятие 7

Задачи: продолжать учить чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении; воспитывать решительность.

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

1. Прыжки поперёк бассейна на двух ногах, достигнув противоположного борта, сесть на дно, сделать полный выдох (4 р).
2. Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м).
3. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3-4 р).
4. «Стрела» на груди (5 р).
5. «Стрела» на спине (5 р).
6. «Пузыри» - выдыхая, считать до 10 (5 р).
7. Игра «Водолазы» (4-5 м).
8. Свободные игры и плавание.

Занятие 8

Задачи: упражнять в движении прямых ног в положении лёжа на груди и лёжа на спине; продолжать учить выполнять скольжение, вытянув тело на поверхности воды; воспитывать самостоятельность в играх.

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

1. Бег по бассейну в быстром темпе, помогая себе руками (1-2 м).
2. Игра «Хоровод» - падать в воду, высоко выпрыгнув и отпустив руки товарищей (3-4 р).
3. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3 р).
4. Упражнение на дыхание – держась прямыми руками за поручень, опустив лицо в воду, вытянув тело на поверхности воды, повернуть лицо в сторону – вдох, опустить в воду – выдох (8-10 р).
5. «Плавучие стрелы» на груди и на спине (детям, нуждающимся в поддержке при скольжении на спине, предложить плавающие доски) (по 4 р).
6. Игра «Посмотри на друга» (3-4 р).
7. Игра «Смелые ребята» (2-3 р).
8. Самостоятельные игры по желанию детей.

ДЕКАБРЬ Занятие 9

Задачи: учить выполнять гребковые движения руками одновременно и попеременно; закреплять умение делать правильно выдох в воду; упражнять в скольжении и погружении с выдохом; воспитывать решительность; развивать внимание.

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

1. Ходьба в положении полуприседа, руки работают в стиле «Кроль», лицо опускать в воду и делать выдох (3-4 м).
2. Игра «Смелые ребята» (2р).
3. Скольжение на груди и спине в игре «Плавающие стрелы» (4-5 р).
4. «Винт» в вертикально стоящем обруче (6-7 р).
5. Бег до противоположного борта «Кто вперед?» (2-3 м).
6. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).
7. Свободные игры и плавание.

Занятие 10 Задачи: продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого положения, отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; воспитывать организованность.

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

1. Быстрая ходьба по бассейну (вода по плечи), активно работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. Игровое упражнение «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р).
3. Держась руками за поручень и активно работая ногами, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (7-8 раз непрерывно).
4. Скольжение на груди, медленно выполняя 2-3 гребковых движения руками, ноги в положении «Стрела» (4-5 м).
5. Скольжение на спине, прижав руки к туловищу и работая ногами в стиле «Кроль» (4-5 м).
6. «Поезд в туннель» (2 р).
7. Свободное плавание и игры пожеланию.

Занятие 11 Задачи: учить выполнять скольжение с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.

Оборудование: тонущие предметы, надувные круги, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр.

1. Ходьба в парах с изменением направления (2-3 м).
2. «Стрела» - из этого положения начать работать ногами, сначала вытянув руки над головой, затем прижав их к туловищу
3. «Торпеда» на груди (5-6 р).
4. Скольжение на спине с различным положением рук (4-5 м).
5. «Сосчитай утонувшие предметы» - игра (4-5 р).
6. Игра «Буксир» - группой, используя плавающие круги, свободные игры и плавание.

Занятие 12

Задачи: продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине; упражнять в прыжках с нырянием; воспитывать смелость; развивать силу ног.

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

1. Бег по бассейну, помогая себе руками (1-2 м).
2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 2 м).
3. Скольжение на груди с произвольным положением рук (3-4 р).
4. «Торпеда» на груди (4-5 р).
5. «Стрела» на спине (2-3 р).
6. «Торпеда» на спине (4-5 р).
7. Подныривание под разделительную дорожку. (3-4 р).
8. «Винт» в обруче (3-4 р).
9. Самостоятельные игры с игрушками и плавание.

ЯНВАРЬ

Занятие 13

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

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

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

Занятие 14

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

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

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

Занятие 15

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

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

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

Занятие 16

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

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

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

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

Задачи: совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль», воспитывать настойчивость.

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

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м).
2. «Торпеда» на груди на месте с выдохом в воду (6-7 р).
3. «Стрела» на груди и на спине (по 5-6 р).
4. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).
5. «Морские звёзды» на груди и на спине (по 2-3 р).
6. Скольжение на груди с работой рук (3-4 м).
7. Скольжение на груди; работая ногами, медленно выполнить 3-4 гребка руками (перед выполнением показать упражнение в медленном темпе, затем предложить выполнить детям 1 раз и разобрать ошибки, после чего выполнить 3-4 раза).
8. Свободное плавание, игры с игрушками.

Занятие 18 Задачи: совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; учить согласовывать движения рук и ног. Воспитывать настойчивость.

Оборудование: гимнастические палки, резиновый мяч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр.

1. Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. Прыжки на месте с высоким выпрыгиванием из воды и глубоким погружением с выдохом (6-8 р).
3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-8 р).
4. Плавание способом «Кроль» (5-6 м).
5. Игра «На буксире» - предложить детям усложнить игру – тянуть по две «баржи» - двое детей держатся за гимн. палку
6. Игра «Передай мяч» (2р).
7. Свободное плавание, игры по желанию.

Занятие 19 Задачи: закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться плавать.

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

1. Прыжки около бортика с высоки выпрыгиванием и приседанием на дно (5-6 р).
2. Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд, работая руками в стиле «Кроль» и выполняя вдох – выдох в воду (1-2 м).
3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (3-4 м).
4. Скользить на груди, выполняя гребки руками в медленном темпе, обращая внимание на правильность выполнения движения
5. Скольжение с помощью рук и ног, задержав дыхание, затем пытаться сделать вдох-выдох «на плаву» (5-6 м).
6. Игра «Морской бой» (2-3 р).
7. Свободные игры и плавание.

Занятие 20 Задачи: продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди, делать правильный выдох в воду «на плаву»; закреплять правила поведения на воде.

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

1. Ходьба по бассейну, опустив лицо в воду, выполняя гребки руками и делая вдох-выдох, как при плавании способом «Кроль»
2. Игра «Насос» (по 5-6 приседаний).
3. «Торпеда» на месте (2-3 м).
4. Скольжение на груди, работая руками (2 раза по всей длине бассейна).
5. Скольжение на груди, работая ногами (2 раза по длине бассейна).
6. Скольжение на спине, работая ногами, сделать несколько медленных гребков руками (2 раза по длине бассейна).
7. Игра «весёлые дельфины» (3-4 р), плавание способом «Кроль» на груди (5-7 м).

МАРТ Занятие 21 Задачи: продолжать учить «Кроль» на груди; упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду

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

1. Бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд «Кто быстрее?» (2-3 м).
2. Держась руками за поручень, отрабатывать вдох–выдох в воду, поворачивая голову в сторону (6-8 р).
3. «Торпеда» на груди и на спине (по 2 раза по ширине бассейна).
4. Скольжение на груди, выполняя медленные гребки руками, обращая внимание на правильность выполнения движений
5. Игра «Я плыву» - проплыть по длине бассейна от борта к борту на груди (2 раза).
6. Свободное плавание, индивидуальное обучение плаванию (8-10 м).
7. Самостоятельные игры.

Занятие 22 Задачи: учить свободно переворачиваться в воде; совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами; ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать смелость, выносливость.

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

1. Ходьба, погрузившись в воду по плечи и выполняя гребки руками в стиле «Кроль», затем то же из положения «Стрела»
2. «Винт» (4-5 р).
3. «Торпеда» на груди и на спине (по 3-4 р).
4. Игра «Водолазы» (2-3 м).
5. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).
6. Игра «Пловцы» (5-6 м).
7. Свободные игры.

Занятие 23 Задачи: продолжать учить правильному дыханию, упражнять в скольжении и плавании способом «Кроль»; продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать ловкость.

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

1. Взявшись руками за поручень, вытянуться на воде, сделать выдох в воду, повернуть голову в сторону – вдох (8-10 р).
2. Игра «Плавучие стрелы» (2-3 м).
3. Игра «Морские звёзды» на спине (2-3 р).
4. Плавание способом «Кроль» (5-6 м) – требовать от детей правильности выполнения движений.
5. Держась руками за поручень, выполнять движения ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).
6. Выполнять движения руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).
7. Попробовать проплыть поперёк бассейна способом «Кроль» на спине.

Занятие 24 Задачи: закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами; упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине; закреплять умение свободно переворачиваться в воде. В игре воспитывать ловкость.

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

1. Вход в воду прыжком с борта.
2. Несколько прыжков с борта с погружением (1-2 м).
3. Игра «Водолазы» (3-4 м).
4. Игра «Я плыву» способом «Кроль» в форме эстафеты (2 р).
5. «Винт» (по 4-5 р).
6. «Кроль» на спине (индивидуальное обучение).
7. Самостоятельные игры и плавание.

АПРЕЛЬ Занятие 25

Задачи: учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; следить за качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде.

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

1. Игра «Плавучие стрелы» (3-4 м).
2. Держась за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» в ускоренном темпе, одновременно делать вдох – выдох в воду.
3. «Торпеда» на спине (5-6 р).
4. Игра «Я плыву» (плавать парами на скорость, начало по сигналу, плаваем в произвольном стиле) (5-6 м).
5. Игра «Передай мяч» (2-3 р).
6. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).
7. Свободное плавание, игры, индивидуальная работа («Кроль» на спине)

Занятие 26 Задачи: учить правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; вызывать желание научиться плавать; воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата.

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

1. Ходьба по бассейну, вода до плеч, выполняя движения руками в стиле «Кроль» вперёд лицом и вперёд спиной (2-3 м).
2. «Торпеда» на груди и на спине 9по 4-5 р).
3. «Насос» (по 5-6 погружений).
4. «Винт» (5 р).
5. Плавание способом «Кроль» на груди и на спине (5-6 м).
6. Расслабляющие упражнения: «Звезда» на груди и на спине, «Медуза» (3-4 м), свободные игры и плавание.

Занятие 27

Задачи: упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль»; закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать самостоятельность; развивать силу рук и ног.

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

1. Вход в воду прыжком с бортика.
2. «Винт» (3-4 р).
3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).
4. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на спине (2-3 м).
5. Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно выполнять гребки руками в стиле «Кроль» (4-5 м).
6. Держась руками за поручень и работая ногами, отрабатывать дыхание, как при плавании способом «Кроль» (3-4 м).
7. «Я плыву» способом «Кроль», «Кроль» на спине - игра-эстафета (5-6 м).
8. Свободное плавание, игры с игрушками, индивидуальное обучение.

Занятие 28

Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша; упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног.

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

1. Вход в воду прыжком с бортика.
2. Работая руками в стиле «Кроль» проплыть поперёк бассейна от борта к борту 4 раза.
3. Работая руками в стиле «Кроль» на спине проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза.
4. Работая ногами в стиле «Кроль», руки вытянув над головой, проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза.
5. То же, в стиле «Кроль» на спине.
6. «Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна (по 2-3 р).
7. «Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м).
8. Свободное плавание и игры по желанию детей.