

Муниципальное казённое дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 498 комбинированного вида»  
Октябрьский район город Новосибирск

Принято

на заседании педагогического  
совета

протокол от 31 08 2016 г.  
№ 1(64)

Утверждено

приказ от 01 09 2016 г. № 56/1-02

И.о. заведующего МКДОУ д/с №498



Е. В. Григорьева

**Рабочая программа  
инструктора по плаванию**

г. Новосибирск, 2016 год

## **Содержание**

### **1. Целевой раздел :**

- 1.1. Пояснительная записка... ..3
  - 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы..... 4
  - 1.1.2. Возрастные особенности развития детей .....5
- 1.2. Ожидаемые результаты... ..6

### **2. Содержательный раздел:**

- 2.1. Основные цели и задачи..... 7
- 2.2. Содержание – психолого педагогической работы..... 7
  - 2.2.1. Тематическое планирование в 1 младшей группе. .... 9
  - 2.2.2. Тематическое планирование во 2 младшей группе. .... 14
  - 2.2.3. Тематическое планирование в средней группе.....25
  - 2.2.4. Тематическое планирование в старшей группе и подготовительной.....39

### **3. Организационный раздел**

- 3.1. Материально - техническое обеспечение программы .....56
- 3.2. Методические пособия, материалы ..... 56

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Деятельность МКДОУ д/с № 498 в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста (статья 64 пункт 1).

Рабочая программа разработана на основе образовательной программы Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 498 комбинированного вида» в соответствии с действующим Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года), на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования и с учётом программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014

Приоритетное направление, на которое ориентируется муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад №498 комбинированного вида» является:

- нравственно – патриотическое воспитание.

Образовательная область **«Физическое развитие»** позволяет решать задачу ДОО в данном направлении.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей. В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - оно содействует разностороннему физическому

развитию, 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. Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

### **1.1.1. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** сохранения, укрепления и формирования здоровья детей, воспитание здорового образа жизни, создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих, обеспечение полноценного физического развития.

#### **Задачи:**

##### **Оздоровительные задачи:**

- Укрепить здоровье ребенка
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат
- Формировать правильную осанку
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни

##### **Образовательные задачи:**

- Формировать двигательные умения и навыки
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

##### **Воспитательные задачи:**

- Воспитывать двигательную культуру
- Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Воспитывать в ребенке заботу о своем здоровье.

При разработке программы были переработаны авторские материалы на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду». Факультатив тесно связан с физическим воспитанием в детском саду и опирается на программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Программа рассчитана на детей от 2 до 7 лет.

Новизна программы: Апробируя программу на первоначальном этапе реализации, было выявлено, что дети быстрее адаптируются к водной среде,

когда обучение начинается с погружения под воду, а не с дыхательных упражнений.

Программа представлена в виде 36 посещений бассейна на год обучения с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения с подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий зависит от возраста детей и соответствует требованиям СанПин 2.4.1.1249-03. В связи с этим, продолжительность каждого занятия в младшей и средней группе составляет 15-20 минут, в старшей группе 20-25 минут, в подготовительной группе 25-30 минут.

Оценка умений проводится через контрольное посещение бассейна, в ходе которого выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста.

#### **Форма проведения занятий.**

Оптимальной формой проведения занятий является подгрупповая.

Количество детей в подгруппе обусловлено «зеркалом» воды, т.е. от размера ванны бассейна.

### **1.1.2. Возрастные особенности развития детей**

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие. Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20-22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц.

У ребенка дошкольного возраста (по сравнению с периодом новорожденности) размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

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

### **1.2. Ожидаемые результаты.**

Снижая заболеваемость у детей, укрепление организма.

Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием.

Улучшение состояния здоровья у часто болеющих детей.

Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.

Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- спартакиада дошкольников по плаванию (городская).

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Основные цели и задачи

Формирование у детей эмоционально-положительное отношение к занятиям на воде.

#### **Задачи**

- сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;
- ознакомить детей с правилами поведения на воде;
- воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- учить открывать глаза в воде;
- знакомить с очками для плавания;
- учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

#### **Знания**

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

#### **Умения**

- Упражнения на суше
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

### 2.2. Содержание – психолого педагогической работы

#### *Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)*

Адаптировать детей к водному пространству (вхождение в воду, выход из воды, передвижение в воде).

Приобщать малышей к плаванию (с надувным кругом).

Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.

Формировать с помощью взрослого гигиенические навыки (раздевания и одевания в определенной последовательности, мытья под душем, вытирания полотенцем).

Учить правилам поведения на воде.

#### *Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)*

Продолжать учить детей без страха входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве.

Формировать навыки задержки дыхания (на вдохе), выполнения погружения и выдоха в воду

Учить детей скользить с надувным кругом и без него; работать ногами кролем. Знакомить с облегчённым способом плавания.

Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.

Формировать «дыхательное удовольствие».

Формировать гигиенические навыки (с помощью взрослого раздеваться и одеваться в определенной последовательности, мыться под душем, пользуясь мылом и губкой; насухо вытираться).

Продолжать знакомить с основами техники безопасности и правилам поведения на воде.

#### *Средняя группа (от 4 до 5 лет)*

Учить держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течении непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды.

Совершенствовать умения дети самостоятельно произвольно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

Формировать интерес к участию в играх с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков.

Формировать умения скользить на груди (2-3 раза), выполнять упражнение «поплавок» (2 раза), с помощью взрослого лежать на спине (2 раза).

Совершенствовать гигиенические навыки (самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности, мыться под душем, пользуясь мылом и губкой; насухо вытираться).

Продолжать знакомить с основами техники безопасности и правилам поведения на воде.



### *Старшая группа (от 5 до 6 лет)*

Продолжать учить держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить).

Формировать умения выполнять упражнения в воде и игры без поддержки взрослого.

Воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

Продолжать обучение детей скольжению с задержкой дыхания, знакомить со спортивными и облегченными видами плавания, сформировывать навыки к выполнению стандарта по плаванию (проплывание контрольного отрезка удобным способом).

### *Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)*

Продолжать осваивать умения и навыки определенных способов плавания, разучивания их техник (кролем на груди, на спине, а также с плаванием способами брасс и дельфин).

Воспитывать самостоятельность в играх и упражнениях, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Формировать желание участвовать в играх – эстафетах, включающих в себя элемент соревнования с установкой на лучшее качество выполнения.

## **2.2.1. Тематическое планирование в 1 младшей группе**

<b>ЯНВАРЬ</b> - ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне; - дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна; - показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании.	<b>ФЕВРАЛЬ</b> - научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы; - приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.	<b>МАРТ</b> - приучать погружаться в воду, не бояться брызг; - ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать подготавливать к погружению лица в воду.
<b>АПРЕЛЬ</b> - ознакомить с передвижением на руках	<b>МАЙ</b> - упражнять в погружении всего лица	

по дну бассейна; - показать, как свободно лежат на воде.	В воду в ограниченном пространстве; - начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох.	
---	---	--

#### Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности	1
2	Теория	4
3	практика	15
4	Итого:	20

#### *Техника безопасности:*

ознакомление с правилами поведения в бассейне.

#### *Практика:*

- Освоение различных способов передвижения.
- Игры на освоение передвижений в воде.
- Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную.
- Действия с предметами.
- Игры для ознакомления со свойствами воды.
- Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхания, дуть на воду.
- Игры для приобретения навыков погружения под воду.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания.
- Упражнения на дыхание в воде.
- Техника работы ног как при плавании способом кроль.
- Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно.
- Игры на освоение навыка скольжения.
- Праздник на воде.

Январь

С 11.01. по 20.01.

*Задачи:* ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.

*На суше.* Экскурсия в бассейн. Беседа с детьми (для примера используют куклу).

*Задачи:* дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как они должны раздеться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться.

*На суше.* Посещение раздевальных и душевой, показ приемов самообслуживания.

С 21.01. по 31.01.

*Задачи:* показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании

*На суше.* Посмотреть, как старшие дети играют, плавают. Ныряют, входят и выходят из бассейна, идут в душевую.

*Задачи:* научить спускаться по лестнке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя; попробовать окунуться вместе с ребенком.

*В воде.* 1. Спуститься в воду, держась за руки преподавателя. 2. Окунуться вместе с ним в воду. 3. Игра «Поймай рыбку»

Февраль

С 01.02. по 10.02.

*Задачи:* научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. Вызвать интерес к занятию.

*В воде.* 1. Войти в воду, держась за перла лестницы с помощью преподавателя. 2. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колен («Пойдемте вместе со мной», «Добежим до переходика») 3. Окунуться, держась за руку преподавателя. 4. Действия с предметом по желанию детей.

*Задачи:* побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызвать у них чувство радости от действий в воде.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Упражнение «Все, все подойдите ко мне». 3. Игра «Принеси рыбку (лодочку, уточку)». 4. Свободные игры с предметами.

С 11.02. по 20.02.

*Задачи:* приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.

*В воде.* 1. Войти в воду и сразу же всем месте окунуться. 2. Похлопать ладошками по воде. 3. Бросить мяч и догнать его. 4. Принеси мяч воспитателю.

С 21.02. по 29.02.

*Задачи:* приучать детей не бояться воды, передвигаться в воде группой, взявшись за руки.

*В воде.* 1. Войти в воду до глубины по пояс. 2. Ходить по дну, взявшись за руки. 3. Игра «Попрыгаем, как зайчики». 4. Взявшись за руки, окунуться по шею (присесть). 5. Дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика игрушку.

Март

С 01.03. по 10.03.

*Задачи:* приучать погружаться в воду, не бояться брызг.

*В воде.* 1. Садиться в воду и вставать. 2. Игра «Сделаем дождик» - брызгать воду на себя. 3. Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хоп!» присесть в воду. 4. Бег по дну. Игра «кораблики».

С 11.03. по 20.03.

*Задачи:* ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать подготавливать к погружению лица в воду.

*В воде.* 1. Игра «Доползи до игрушки» 2. Скользить по воде (преподаватель поддерживает ребенка за грудь, руки, живот). 3. Стоя, наклониться над водой и умыться лицо. 4. В том же положении «сделать дождик». 5. Разойтись по бассейну, по сигналу «Рыбки домой!» подойти к преподавателю.

С 21.03. по 31.03.

*Задачи:* продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.

*В воде.* 1. Игра «Маленькие и большие ножки» 2. Стоя в кругу, всем вместе присесть в воду («Островки»), встать и снова присесть несколько раз подряд. 3. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до пояса, глаз («Нос утонул»). 4. Лечь на воду из положения приседа. Опереться руками о дно и вытянуть ноги назад. 5. Игра «Бегом за мячом!».

Апрель

С 01.04. по 10.04.

*Задачи:* ознакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытянув ноги, попробовать опустить в воду все лицо.

*В воде.* 1. Игра «Рыбки резвятся». 2. Лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги – идти на руках по дну до обозначенного места («Крокодилы») 3. Стать в воде на колени, наклонить голову, посмотреть в воду,

как в зеркальце, опустить в воду все лицо («Смелые ребята»). 4. Поплескаться, поиграть в воде игрушками.

С 11.04. по 20.04.

*Задачи:* показать, как свободно лежат на воде, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде (глубина по пояс, до бедер).

*В воде.* 1. Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь о нее руками («Мячики»). 2. Присесть и опустить в воду лицо, постараться повторить несколько раз подряд. 3. Немного наклониться вперед, лечь грудью на воду, руки вверх, лицо опустить в воду. 4. Ходить по кругу, взявшись за руки («Карусели»).

С 21.04. по 30.04.

*Задачи:* продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях; приучать ползать по дну бассейна; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу воспитателя.

*В воде.* 1. Игра «Догоните меня». 2. Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»), брызгать в лицо, стараться не вытирать лицо руками. 3. Приседать в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше. 4. Присесть, опереться руками о дно, ползать по дну бассейна на животе. 5. Игра «Волны на море».

Май

С 01.05. по 10.05.

*Задачи:* упражнять в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве; приучать детей уверенно передвигаться в воде, не бояться воды.

*В воде.* 1. Игра «Поймай лодочку». 2. Стать у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в обруч («Моем носики»), выпрямиться, повторить 2 – 3 раза; стараться не вытирать лицо руками. 3. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан»). 4. Ходить вдоль бортика, загребая воду руками («Лодочки плывут»). 5. Самостоятельные игры в воде с игрушками.

С 11.05. по 20.05.

*Задачи:* начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги.

*В воде.* 1. Войти в воду с помощью преподавателя. 2. Ходить с одной стороны бассейна на другую, высоко поднимая колени («Цапли»). 3. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди

чай»). Повторить 2 – 3 раза. 4. Взяться руками за палку, которую держит преподаватель, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. (Воспитатель двигается спиной вперед, тянет детей, лежащих на воде). 5. Игра «Солнышко дождик». 6. Играть плескаться в воде, плавать как хочется.

### 2.2.2. Тематическое планирование во 2 младшей группе

<p><b>СЕНТЯБРЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем;</li> <li>- рассказать детям о пользе плавания;</li> <li>- приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг.</li> </ul>	<p><b>ОКТАБРЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приучать детей смело входить в воду;</li> <li>- упражнять в выполнении разных движений в воде.</li> </ul>	<p><b>НОЯБРЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно;</li> <li>- приступить к упражнениям на погружение лица в воду;</li> <li>- поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.</li> </ul>
<p><b>ДЕКАБРЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приучить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки;</li> <li>- упражнять в выполнении движений парами; - осваивать вдох и выдох в воду.</li> </ul>	<p><b>ЯНВАРЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и спине;</li> <li>- приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками.</li> </ul>	<p><b>ФЕВРАЛЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками</li> <li>- упражнять детей в погружении в воду с головой.</li> </ul>
<p><b>МАРТ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить с упражнением – вращательные движения рук</li> <li>- приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки</li> <li>- научить всплывать и лежать на воде.</li> </ul>	<p><b>АПРЕЛЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду;</li> <li>- ознакомить с упражнением – открывания глаз в воде</li> <li>- ознакомить со скольжением на груди.</li> </ul>	<p><b>МАЙ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять детей в скольжении на груди;</li> <li>- учить всплывать, лежать и скользить на спине.</li> </ul>

## Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности	1
2	Теория	8
3	практика	25
4	Итого:	36

### *Техника безопасности:*

ознакомление с правилами поведения в бассейне.

### *Практика:*

- Освоение различных способов передвижения.
- Игры на освоение передвижений в воде.
- Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную.
- Действия с предметами.
- Игры для ознакомления со свойствами воды.
- Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхания, дуть на воду.
- Игры для приобретения навыков погружения под воду.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания.
- Упражнения на дыхание в воде.
- Техника работы ног как при плавании способом кроль.
- Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно.
- Игры на освоение навыка скольжения.
- Праздник на воде.

### Сентябрь

С 01.09. по 10.09.

*Задачи:* рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем.

*На суше.* 1. Посетить бассейн. 2. Побеседовать с детьми, выяснить, помнят и они, как приходили сюда раньше. 3. Рассказать, как надо вести себя в бассейне. 4. Показать помещения, где надо раздеваться (пояснить, куда и как складывать одежду), мыться под душем.

С 11.09. по 20.09.

*Задачи:* рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде; создать представление о движениях в воде, о плавании.

*На суше.* 1. Посетить бассейн во время занятий старших детей. 2. Обратить внимание малышей на то, как старшие дети слушают преподавателя, как выполняют его задания. 3. Понаблюдать, как дети плавают, играют в воде, как выходят по лестнице из бассейна.

С 21.09. по 30.09.

*Задачи:* приучать детей входить в воду, самостоятельно окунуться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.

*На суше.* Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду, поставить на место обувь; принять теплый душ.

*В воде.* 1. Войти в воду, держась за перила, под наблюдением преподавателя. 2. Ходить вдоль бортика (вода по пояс), держась за поручень, окунаться в воду – 2 – 3 мин. 3. Ударять ладонями по воде, делая брызги, - 1 - 2 мин. 4. Набирать воду в ладони и выливать на воду, на игрушки, на себя, подбрасывать воду вверх («Сделаем дождик») – 2 мин. 5. Игра «Солнышко и дождик» - 2-3 раза.

Октябрь

С 01.10. по 10.10.

*Задачи:* продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.

*На суше.* 1. Ходьба, легкий бег, ходьба – 40 – 60 с. 2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить – 3 – 4 раза. 3. Подпрыгивать на месте («Мячики») – 3 – 4 раза по 6 – 8 подскоков.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением преподавателя. 2. Ходить в воде (глубина по пояс), держась одной рукой за бортик, другой загребая воду, - 2 мин. 3. Прыгать, держась двумя руками за бортик, - 1 - 2 мин. 4. Окунаться до подбородка. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу присесть – 2 – 3 раза. 5. Свободные игры с игрушками – 2 – 3 мин.

С 11.10. по 20.10.

*Задачи:* продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде.

*На суше.* 1. Ходьба, легкий бег, ходьба – 40 – 60 с. 2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить – 3 – 4 раза. 3. Тихо пройти по дорожке на носочках.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением преподавателя. 2. Ходить в воде (глубина по пояс), держась одной рукой за бортик, другой загребая воду, - 2 мин. 3. Стоя в кругу, поливать воду на лицо; наклониться, опуская нос в воду, - 3 – 4 раза. 4. Свободные игры с игрушками – 2 – 3 мин. 5.



Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч.

С 21.10. по 31.10.

*Задачи:* приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.

*На суше.* Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник, - 5 – 6 раз. 2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой – 3 - 4 раза, опустить руки. 3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу – 2 – 3 раза. 4. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени. 5. Попрыгать («Мячики») – 3 – 4 раза по 6 – 8 подскоков.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень. 3. Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды – 3 – 4 раза. 4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо; наклониться, опуская нос в воду, - 3 – 4 раза. 5. Ходить по кругу, держась за руки вправо, влево, на сигнал присесть – 2 – 3 раза

Ноябрь

С 01.11. по 10.11.

*Задачи:* приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду.

*На суше.* Повторить упражнения из предыдущего занятия.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь. 2. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него, - 1 – 2 мин. 3. Стоя в кругу, брызгать водой себе на лицо. 4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа. 5. Стать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Медленно и быстро по 2 – 3 раза. 6. Игры с игрушками – 2 – 3 раза.

С 11.11. по 20.11.

*Задачи:* продолжать приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками;

*На суше.* Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник, - 5 – 6 раз. 2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой – 3 - 4 раза, опустить руки. 3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу – 2 – 3 раза. 4. Спрятать руки за спину,

походить на месте, высоко поднимая колени. 5. Попрыгать («Мячики») – 3 – 4 раза по 6 – 8 подскоков.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь. 2. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него, - 1 – 2 мин. 3. Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды – 3 – 4 раза. 4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо; наклониться, опуская нос в воду, - 3 – 4 раза. 5. Игра «Хоровод»

С 21.11. по 30.11.

*Задачи:* приучить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колени); упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.

*На суше.* 1. Ходьба, легкий бег; ходить высоко поднимая колени («Лошадки») – 1 мин. 2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад (5-6 раз). 3. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки, - 40 – 50 с. 4. Ходьба на месте. 6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Разойтись в разные стороны, а затем бегом стать парами («Найди себе пару») – 2 – 3 раза. 3. Стоя в парах и держась за руки, поочередно присесть, погружаясь в воду. 4. Принять упор лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть. 5. Передвигаться вперед по дну бассейна на руках («Крокодилы») – 2 – 3 мин. 6. Взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад. 7. Игра «Поймай рыбку».

Декабрь

С 01.12. по 10.12.

*Задачи:* приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно.

*На суше.* Повторить упражнения из предыдущего занятия.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки, - 2 – 3 мин. Передвигаться в указанном преподавателем направлении. 3. Принять упор лежа спереди на прямые руки, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди, - 1 -2 мин. 4. Присесть и выпрыгивать из воды – 1 – 2 мин. Попробовать погрузиться с головой. 5. Самостоятельные игры с мячами. Игра «Бегом за мячом!».

С 11.12. по 20.12.

*Задачи:* продолжать приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде.

*На суше.* 1. Ходьба, легкий бег; ходить высоко поднимая колени («Лошадки») – 1 мин. 2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад (5-6 раз). 3. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки, - 40 – 50 с. 4. Ходьба на месте. 6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки, - 2 – 3 мин. 3. Стоя в парах и держась за руки, поочередно присесть, погружаясь в воду. 4. Принять упор лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть. 5. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч.

С 21.12. по 31.12.

*Задачи:* осваивать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.

*На суше.* 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки – 5-6 раз. 2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад – 3-4 раза. 3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться – 2-3 раза. 4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку («Остуди чай»). Сдуть бумажку – 3-4 раза. 5. Подпрыгнуть на месте, как мячики, - 4 раза по 6 подпрыгиваний. 6. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением воспитателя, сразу окунуться. 2. Ходить по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут»), - 2 – 3 мин. 3. Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Остуди чай») – 2 – 3 раза. 4. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, помогать себе, отталкиваясь о воду руками, - 3 – 4 раза. 5. Игра «Карусели» - 2 – 3 мин. 6. Игры с плавающими игрушками.

Январь

С 11.01. по 20.01.

*Задачи:* продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и спине; воспитывать уверенность передвижения в воде.

*На суше.* 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки – 5-6 раз. 2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад – 3-4 раза. 3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться – 2-3 раза. 4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку («Остуди чай»). Сдуть бумажку – 3-4 раза. 5. Подпрыгнуть на месте, как мячики, - 4 раза по 6 подпрыгиваний. 6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.

*В воде.* 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться. 2. Прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробышки, - 1 – 2 мин. Окунуться, плескаться. 3. Наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, чтобы появились круги и воронка. 4. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине (глубина воды по колену). 5. По сигналу преподавателя погружаться в воду – садиться, ложиться, приседать, падать. 6. Игра «Кораблики».

С 21.01. по 31.01.

*Задачи:* приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.

*На суше.* 1. Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья. 2. Наклоны вперед, руки на поясе, делать полный вдох и выдох. 3. Прыжки, присесть и подпрыгнуть повыше. 4. Ходьба на месте. 5. Движения ногами, как при плавании кролем.

*В воде.* 1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно. 2. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками, - 1 – 2 мин. Перебегать на другую сторону бассейна и назад. 3. Стоя в кругу, делать хлопки в воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони («Волны на море»), - 2 – 3 мин. 4. Стоя в кругу, взявшись за руки, приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри («У кого пузырей больше?») – 2 – 3 раза. 5. Игра «Найди свой домик» - 2 – 3 раза. 6. Свободная игра с мячами.

Февраль

С 01.02. по 10.02.

*Задачи:* продолжать приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.

*На суше.* 1. Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья. 2. Наклоны вперед, руки на поясе, делать полный вдох и выдох. 3. Прыжки, присесть и подпрыгнуть повыше. 4. Ходьба на месте. 5. Движения ногами, как при плавании кролем.

*В воде.* 1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно. 2. Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Остуди чай») – 2 – 3 раза. 3. Стоя в кругу, делать хлопки в воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони («Волны на море»), - 2 – 3 мин. 4. Игра «Найди свой домик» - 2 – 3 раза. 5. Свободная игра с мячами.

С 11.02. по 20.02.

*Задачи:* упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох; воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.

*На суше.* 1. Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх – 3 – 4 раза. 2. Сидя, опереться руками сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. 3. Подскоки на двух ногах на месте («Мячики») – не менее 20 раз. 4. Ходить на месте, взмахивая руками в стороны – вверх.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол»), - 1 – 2 мин; попробовать побежать в таком положении. 3. Бегать за плавающими в воде игрушками, помогая себе гребковыми движениями рук, - 2 – 3 мин. 4. Стоя у бортика, дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды, - 3 – 4 раза. 5. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтобы голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»), - 2 – 3 раза. 6. Игра «Переправа».

С 21.02. по 29.02.

*Задачи:* продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движениями руками в воде; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.

*На суше.* 1. Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх – 3 – 4 раза. 2. Сидя, опереться руками сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. 3. Подскоки на двух ногах на месте («Мячики») – не менее 20 раз. 4. Ходить на месте, взмахивая руками в стороны – вверх.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно, смело окунуться, поиграть, поплавать произвольно. 2. Выпрыгивать из воды, держась за поручень, и приседать, погружаясь в воду с головой, - 3 – 4 раза. 3. Стоя в кругу, делать энергичные движения руками вправо-влево, как при полоскании белья, - 2 – 3

мин. 4. Вдох, выдох в воду, стоя в кругу, присев или наклонившись вперед («Пузыри»), - 4 – 5 раз. 5. Игра «Карусели» - 2 – 3 мин.

Март

С 01.03..01. по 10.03.

*Задачи:* закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания; ознакомить с упражнениями – вращательные движения рук (на суше); приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.

*На суше.* 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед – двумя руками вместе, попеременно правой и левой. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком. 3. Подскоки на месте – 2 – 3 раза по 10 подскоков. 4. Легкий бег, ходьба на месте.

*В воде.* 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться. 2. Ходить по бассейну в разных направлениях, энергично разгребая воду руками («Лодочки плывут»), двигаться энергично, не задевая товарищей, не бояться отплыть подальше – 2 – 3 мин. 3. Стоя в кругу, хлопать по воде руками («Сделаем дождик»), брызгать на себя и на товарищей, не вытирать лицо руками – 1 – 2 мин. 4. Присесть, погружаясь в воду с головой, не держась за руки («Спрячемся под воду»), - 2 – 3 раза. 5. Догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место – 2 – 3 раза. 6. Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.

С 11.03. по 20.03.

*Задачи:* приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой; упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно.

*На суше.* 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед – двумя руками вместе, попеременно правой и левой. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком. 3. Подскоки на месте – 2 – 3 раза по 10 подскоков. 4. Легкий бег, ходьба на месте.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться, побрызгать себе в лицо. 2. Ходить и бегать вдоль бортика и поперек бассейна, высоко поднимая колени, загребая руками, - 1 – 2 мин. 3. Разбежаться в разные стороны, по сигналу педагога найти себе пару («Найди себе пару») – 3 – 4 раза. 4. Стоя в парах лицом друг к другу и держась за руки, присесть поочередно, погружаясь в воду с головой, - 2 – 3 раза каждый. 5. Переходить парами на

другую сторону бассейна («Какая пара переправиться быстрее?») – 3 – 4 раза. 6. Играть с игрушками парами и по одному.

С 21.03. по 31.03.

*Задачи:* научить всплывать и лежать на воде; ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду.

*На суше.* 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед – двумя руками вместе, попеременно правой и левой. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком. 3. Подскоки на месте – 2 – 3 раза по 10 подскоков. 4. Присесть, сгруппироваться, поднять голову к коленям.

*В воде.* 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться. 2. Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперед («Ледокол»), делать вращательные движения руками вперед – 1 – 2 мин. 3. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?») – 4 – 6 раз. 4. Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду (2 – 3 раза). 5. Передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаться поймать «рыбку» (преподаватель, один из детей). 6. Попробовать сделать звезду.

Апрель

С 01.04. по 10.04

*Задачи:* продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду; приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.

*На суше.* 1. Стоя, взмахивать одновременно обеими руками вверх и подниматься на носки – 4 – 6 раз. 2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно правой и левой руками. 3. Движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке. 4. Присесть и встать 6 – 10 раз подряд. 5. Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад.

*В воде.* 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться до шеи, до подбородка. 2. Прыгать вверх, энергично отталкиваясь, присесть как можно ниже, не держась за поручень, – 3 – 4 раза. 3. Сделать вдох и выдох в воду – 6 – 8 раз. 4. Пытаться выполнить упражнения «Поплавок», «Медуза», всплывать и лежать на воде, задержав дыхание, с помощью взрослого. 5. Ходить и бегать с

отгребанием воды руками назад («Переправа»). 6. Принести преподавателю игрушку с противоположного бортика бассейна.

С 11.04. по 20.04.

*Задачи:* ознакомить с упражнением – открывания глаз в воде; продолжать учить детей всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах.

*На суше.* 1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладонку на ладонку, выпрямляться (положение «стрела»). 2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть). 3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох. 4. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»). 5. Ходьба и легкий бег на месте с расслаблением.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2. Ходить и бегать, держась за игрушку, в разных направлениях. 3. Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх-вниз. 4. Посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду – 1 – 2 мин. 5. Достать игрушки, лежащие на дне бассейна. 6. Передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаться поймать «рыбку» (преподаватель, один из детей) – 2 – 3 мин. 7. Игры «Пузыри», «Ледокол», «Медуза».

С 21.04. по 30.04.

*Задачи:* ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде.

*На суше.* Повторить упражнения из предыдущих занятий.

*В воде.* 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой. 2. Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду – 5 – 6 раз. 3. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты), - 2 – 3 раза. 4. Ходить и бегать в разных направлениях с отгребанием воды руками назад («Лодочки плывут») – 1 – 2 мин. 5. Держась за поручень вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду. 6. Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперед руками в положении «стрела» - 2 – 3 раз. 7. Игра «Найди себе пару».

Май



*Задачи:* упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать и скользить на спине.

*На суше.* 1. Поиграть с преподавателем – «Делай, как я!». 2. Сидя в упоре сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги – 6 – 8 раз. 3. Лечь на спину, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть – 3 – 4 раза. 4. Стоя, проделать вращательные движения руками по 6 – 8 раз вперед и назад. 5. Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох – 3 – 4 раза.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой. 2. Разойтись по бассейну, разыскать на дне игрушки, достать их, погружаясь в воду с открытыми глазами, - 2 мин («Достань игрушку»). 3. Выдох в воду – 5 – 6 раз. 4. Скольжение на груди – 2 – 3 раза. 5. Упражнение «Поплавок» - 2 раза. 6. С помощью взрослого полежать на воде на спине – 2 раза. 7. Игра «Найди себе пару» - 2 – 3 раза.

### 2.2.3. Тематическое планирование в средней группе

<p><b>СЕНТЯБРЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- напомнить детям о правилах поведения в бассейне;</li> <li>- ознакомить с разными способами плавания;</li> <li>- упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь).</li> </ul>	<p><b>ОКТАБРЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой</li> <li>- упражнять в передвижениях парами;</li> <li>- упражнять в умении выполнять выдох в воду;</li> <li>- формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.</li> </ul>	<p><b>НОЯБРЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготавливать к выполнению скольжения на груди;</li> <li>- разучивать движения ногами;</li> <li>- учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде</li> <li>- осваивать движение ног кролем.</li> </ul>
<p><b>ДЕКАБРЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком;</li> <li>- ознакомить с движениями ног в скольжении;</li> <li>- работа ног в</li> </ul>	<p><b>ЯНВАРЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить детей выполнять скольжение</li> <li>- ознакомиться со скольжением на спине;</li> <li>- упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела.</li> </ul>	<p><b>ФЕВРАЛЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить выдоху в воду во время скольжения на груди;</li> <li>- учить детей всплывать и лежать на спине;</li> <li>- приучать ориентироваться во время движениями в воде.</li> </ul>

скольжении.		
<b>МАРТ</b> - ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; - отрабатывать движение прямыми ногами, как при способе кроль; - разучивать скольжение на спине; - ознакомиться с движением ног лежа на спине, держась за поручень.	<b>АПРЕЛЬ</b> - закреплять навык открывания глаз в воде; - приучать во время скольжения совершать выдох в воду; - разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках.	<b>МАЙ</b> - учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движений ног; - ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом;

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности	1
2	Теория	8
3	практика	63
4	Итого:	72

Содержание программы. *Техника безопасности:*

Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации).  
 Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. Просмотр видеофильма.

*Теория:*

- Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.
- Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий.
- Ознакомление со спортивными способами плавания.

*Практика:*

- Упражнения для специальной подготовки.
- Спуск в воду с последующим погружением.
- Упражнения для ОФП.
- Передвижения в воде.
- Погружения под воду.
- Открывание глаз в воде.

- Упражнения на дыхание в воде.
- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания.
- Движения ног кролем.
- Движения рук как при плавании способом кроль.
- Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно.
- Игры для освоения передвижений в воде. В заключение занятия проводится свободное плавание, которое повышает его эмоциональную окрашенность, дает детям возможность самостоятельно испробовать свои силы. Оно полезно для развития активности, инициативы.

Праздник на воде.

Сентябрь

С 01.09. по 10.09

*Задачи:* напомнить детям о правилах поведения в бассейне; ознакомить их с разными способами плавания – кроль на груди и на спине (показать картинки); приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.

*На суше.* 1. В помещении групповой комнаты побеседовать с детьми о значении плавания. 2. Вспомнить с детьми о правилах поведения в помещениях бассейна и в воде.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях, по желанию окунуться. 2. Окунуться в воду с головой всем вместе, стоя в кругу и держась за руки, - 3 – 4 раза. 3. Игра «Невод» - 2 – 3 мин. 4. Показать, кто и как умеет плавать.

С 11.09. по 20.09.

*Задачи:* учить детей уверенно погружаться в воду с головой; упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; приучать действовать организованно, не толкать друг друга.

*На суше.* 1. Ходьба на носках и легкий бег на месте. 2. То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления. 3. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой (потягивание) – 5 – 6 раз, наклоняться вперед, держа руки на поясе и производя выдохи. 4. В упоре сидя сзади на лавочке двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно – 10 – 12 раз. 5. Подпрыгивать на двух ногах на месте («как мячики») – 2 раза по 10 – 12 подскоков.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно, пойти вдоль бортика, не держась за поручень. 2. Держась за поручень, бортик, присесть, погружаясь в воду с головой, - 4 – 5 раз. 3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая

себе гребковыми движениями рук, - 2 – 3 раза. 4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками («Кто выше?»), - 7 – 8 раз. 5. Бегать в воде, догоняя друг друга («Мы веселые ребята»), - 3 – 4 раза.

С 21.09. по 30.09.

*Задачи:* продолжать учить детей уверенно погружаться в воду с головой; упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь).

*На суше.* 1. Ходьба на носках и легкий бег на месте. 2. То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления. 3. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой (потягивание) – 5 – 6 раз, наклоняться вперед, держа руки на поясе и производя выдохи. 4. В упоре сидя сзади на лавочке двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно – 10 – 12 раз.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно, пойти вдоль бортика, не держась за поручень. 2. Держась за поручень, бортик, приседать, погружаясь в воду с головой, - 4 – 5 раз. 3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук, - 2 – 3 раза. 4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками («Кто выше?»), - 7 – 8 раз. 5. Игра «Невод».

Октябрь

С 01.10. по 10.10.

*Задачи:* приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; упражнять в передвижениях парами, держась за руки; воспитывать смелость.

*На суше.* 1. Ходить и бегать парами вместе, держась за руки. 2. Стоя в парах лицом друг к другу, поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться – 5 – 6 раз. 3. Наклоняться в стороны – один вправо, другой влево, руки на поясе. 4. Приседать поочередно, держась за руки, - 8 – 10 раз. 5. В упоре сидя сзади поднимать и опускать прямые ноги, обе вместе – 5 – 6 раз. 6. Держась за руки, стоя в парах, попрыгать на месте («как зайчики») – 14 – 18 раз.

*В воде.* 1. Войти в воду и самостоятельно окунуться с головой. 2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед, сложив руки лодочкой, - 1 – 2 мин. 3. Бежать по дну бассейна, по сигналу падать в воду, вытянув руки вперед, погружаться в воду, вставая, стараться не вытирать воду с лица – 3 – 4 раза. 4. Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки, - 2 – 3 мин. 5. Стоя парами друг против друга и держась за руки, выполнять поочередно погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой («Насос») – 6 – 8 мин. 6. Игра «Сердитая рыбка» - 3 - 4 раза.

С 11.10. по 20.10.

*Задачи:* продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду; совершенствовать умение лежать на поверхности воды; активизировать внимание детей.

*На суше.* 1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад – 8 – 12 раз. 3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох – 4 – 6 раз. 4. В упоре сидя сзади поднять обе ноги, удерживать их под углом в  $45^{\circ}$  3 – 4 с, повторить 3 – 4 раза. 5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, - 18 – 20 раз. 6. Расслабиться – потряхивать руками и ногами.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками, - 1 – 2 мин. 2. Бегать медленно и быстро, помогая себе руками, с разбега падать в воду, погружаясь с головой, стараться не вытирать воду с лица – 2 – 3 мин. 3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей, - 3 – 4 раза. 4. Сделать «медузу» - 2 – 3 раза. 5. Поскоки парами, продвигаясь вперед, чья пара быстрее переберется на противоположную сторону бассейна, - 2 – 3 раза. 6. Стоя у бортика, держась за него руками, присесть, выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги отрывались от дна бассейна, - 4 – 5 раз. 7. Игра «Найди себе пару», бегом догоняя друг друга, - 2 – 3 раза. 8. Присесть, сделать выдох в воду – 5 – 6 раз.

С 21.10. по 31.10.

*Задачи:* продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.

*На суше.* 1. Повторить упражнения из предыдущего занятия. 2. Потянуться, выпрямиться, сделать «стрелку», подняться на носки.

*В воде.* 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться до подбородка с головой. 2. Бегать на глубине по пояс, стараться поднимать колени высоко («Лошадки») – 2 – 3 мин. 3. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть – 3 – 4 раза. 4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри, - 3 – 4 раза. 5. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза – 2 – 3 раза. (Предварительно воспитатель показывает, что в воде можно открыть глаза, рассматривать предметы, вода прозрачная.) 6. Игра «Карусели». Ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу воспитателя опустить руки, присесть (2 – 3 раза),

сделать выдох в воду. 7. Игра «Бегом за мячом» - свободная игра с мячом, 2 – 3 раза.

Ноябрь

С 01.11. по 10.11.

*Задачи:* продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами.

*На суше.* 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню – 4 – 5 раз. 2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, сложив ладони одна на другую потянуться, опустить руки – 5 – 6 раз. 3. Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться – 5 – 6 раз. 4. В упоре сидя сзади приподнять прямые ноги от пола, двигать ими как при плавании кролем, - до 1 мин. 5. Стоя, делать круговые движения назад одновременно двумя руками – 10 – 15 раз.

*В воде.* 1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полуприседе, опираясь руками о плавающую игрушку или доску – 1 – 2 мин. 2. Делать брызги, энергично хлопая в воде ладонями. 3. Стоя, слегка наклониться вперед, двигать двумя руками вправо-влево, как при полоскании белья. 4. Поднять руки вверх, сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду – 2 – 3 раза. 5. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой, - 2 – 3 мин. 6. Держась за поручень, выпрямить ноги назад так, чтобы они всплыли, лицо опустить в воду – 2 – 3 раза. 7. Игра «Медвежонок Умка и рыбки». 8. Выдох в воду – 4 – 6 раз.

С 11.11. по 20.11.

*Задачи:* продолжать подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами.

*На суше.* 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню – 4 – 5 раз. 2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, сложив ладони одна на другую потянуться, опустить руки – 5 – 6 раз. 3. Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться – 5 – 6 раз. 4. Стоя, делать круговые движения назад одновременно двумя руками – 10 – 15 раз.

*В воде.* 1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полуприседе, опираясь руками о плавающую игрушку или доску – 1 – 2 мин. 3. Стоя, слегка наклониться вперед, двигать двумя руками вправо-влево, как при полоскании белья. 4. Поднять руки вверх, сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду – 2 – 3 раза. 5. Стоя в парах, сделать глубокий

вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей, - 3 – 4 раза. 6. Игра «Сердитая рыбка» - 3 - 4 раза.

С 21.11. по 30.11.

*Задачи:* учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем.

*На суше.* 1. Стоять, ноги слегка расставив, делать круговые движения руками («мельница») – 8 – 10 раз. 2. Стоять, поднять руки вверх, положить ладонь одной руки на тыльную сторону кисти другой, потянуться, голова между рук, подбородок опущен – 2 – 3 раза. 3. Из полуприседа выпрыгивать вверх, взмахивая руками свободно, - 8 – 10 раз.

*В воде.* 1. Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребковыми движениями рук, - 1 – 2 мин. 2. Присев, сделать выдох в воду – 5 – 6 раз. 3. Держась за поручень, упражняться в движении ногами – 1 – 2 мин. 3. Прыгать по дну от бортика к бортику, помогая себе руками («Кто быстрее?»), - 2 – 3 раза. 4. Подныривать под плавающий на воде обруч – 4 – 5 раз. 5. Игра «Жучок-паучок» - 2 – 3 раза.

*Декабрь*

С 01.12. по 10.12.

*Задачи:* продолжать учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем.

*На суше.* 1. Стоять, ноги слегка расставив, делать круговые движения руками («мельница») – 8 – 10 раз. 2. Стоять, поднять руки вверх, положить ладонь одной руки на тыльную сторону кисти другой, потянуться, голова между рук, подбородок опущен – 2 – 3 раза. 3. Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться – 5 – 6 раз. 4. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, - 18 – 20 раз. 5. Расслабиться – потряхивать руками и ногами.

*В воде.* 1. Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребковыми движениями рук, - 1 – 2 мин. 2. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри, - 3 – 4 раза. 3. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза – 2 – 3 раза. 4. Подныривать под плавающий на воде обруч – 4 – 5 раз. 5. Игра «Невод».

С 11.12. по 20.12.

*Задачи:* учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.

*На суше.* 1. Ходьба на месте и приставными шагами вправо и влево. 2. Стоя, ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться и опустить. 3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться – 5 – 6 раз. 4. Наклониться вперед, выполнить одновременные движения двумя руками вперед – 8 – 10 раз и назад – 8 – 10 раз. 5. Прыжки на двух ногах, поворачиваясь вокруг себя вправо и влево.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду – 4 – 6 раз. 2. Идти друг за другом, разгребая воду руками, - 1 – 2 мин. 3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки, - 1 – 2 мин. Всем вместе окунуться по шею. 4. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть («как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться – 3 – 4 раза. 5. Игра «Караси и щука» (1 вариант). 6. Пытаться плавать самостоятельно.

С 21.12. по 31.12.

*Задачи:* продолжать учить детей лежать на поверхности воды, работа ног в скольжении.

*На суше.* 1. Ходьба на месте и приставными шагами вправо и влево. 2. Стоя, ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться и опустить. 3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться – 5 – 6 раз. 4. Наклониться вперед, выполнить одновременные движения двумя руками вперед – 8 – 10 раз и назад – 8 – 10 раз.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду – 4 – 6 раз. 2. Идти друг за другом, разгребая воду руками, - 1 – 2 мин. 3. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть («как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться – 3 – 4 раза. 4. Подныривать под плавающий на воде обруч – 4 – 5 раз. 5. Игра «Жучок-паучок» - 2 – 3 раза.

Январь

С 11.01. по 20.01.

*Задачи:* учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу.

*На суше.* 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню – 4 – 5 раз. 2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, сложив ладони одна на другую потянуться, опустить руки – 5 – 6 раз. 3. Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться – 5 – 6 раз. 4. В упоре сидя сзади приподнять прямые ноги от пола, двигать ими как при



плавании кролем, - до 1 мин. 5. Стоя, делать круговые движения назад одновременно двумя руками – 10 – 15 раз.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой. 2. Стоя у бортика, поднять руки вверх, положив ладони одна на другую (голова между рук), слегка оттолкнуться от дна бассейна, проскользнуть по воде в сторону другого бортика, задержав дыхание, - 4 – 6 раз. 3. Стоя парами, держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду с головой и делая выдох («Насос»), - 3 – 4 раза. 4. Игра «На буксире» с движениями ног – 3 – 4 раза. 5. Присев, опустить лицо, голову в воду, рассматривать предметы на дне бассейна – 2 – 3 раза. 6. выдох в воду 5 – 6 раз. 7. Игра «Мы веселые ребята» (с бегом, водящий – педагог) – 3 – 4 раза.

С 21.01. по 31.01.

*Задачи:* продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомиться со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела.

*На суше.* 1. Ходьба и бег на месте, высоко поднимая колени («Лошадки»), ходьба. 2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, вдох, опустить руки через стороны вниз, выдох. – 6 раз. 3. Стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед, наклониться вперед, достать носки ног, выпрямиться – 6 - 8 раз. 4. В упоре сидя сзади на предплечья двигать прямыми ногами, как при плавании кролем. 5. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой – 12 раз. 6. Принять положение «стрела», поднимаясь на носки, - 6 раз.

*В воде.* 1. Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая руками, - 2 – 4 раза. 2. Двигать обеими руками справа налево и наоборот у поверхности воды, делая ладонями волны, 6 – 8 раз. 3. Держась за бортик, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох – 5 – 6 раз. 4. Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. Добиваться от детей полного выпрямления (положение «стрела») – 4 – 5 раз. 5. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз. Повторить 3 – 4 раза. 6. Выполнять скольжение на спине с поддержкой – 2 – 3 раза. 7. Игра «Хоровод» - 3 - 4 раза. 8. Выдох в воду – 4 – 6 раз.

Февраль

С 01.02. по 10.02.

*Задачи:* закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость.

*На суше.* . 1. Ходьба на месте и приставными шагами вправо и влево. 2. Стоя, ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться и опустить. 3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться – 5 – 6 раз. 4. Наклониться вперед, выполнить одновременные движения двумя руками вперед – 8 – 10 раз и назад – 8 – 10 раз. 5. Прыжки на двух ногах, поворачиваясь вокруг себя вправо и влево.

*В воде.* 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой – 1 – 2 мин. 2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу педагога стать у бортика, повернуться к нему спиной – 2 – 3 раза. 3. Стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать «как медуза», встать, опуская ноги на дно, - 2 раза. 4. Из положения «медуза» вытянуть, напрячь руки и ноги, слегка развести их в стороны, сделать «морскую звезду» - 2 раза. 5. Повторить «поплавок» - 2 раза. 6. На мелком месте принять упор лежа на прямые руки, голову опустить в воду, слегка оттолкнуться одновременно обеими руками, всплыть, полежать на воде немного – 2 – 3 раза. 7. Скользить на груди после отталкивания ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду. 8. Игра «Поезд в туннель!» (1 вариант). Ходить друг за другом, подныривая в обруч, расположенный вертикально, 2 – 3 раза. 9. Плавать удобным для себя способом. 10. Выдох в воду – 4 – 6 раз.

С 11.02. по 20.02.

*Задачи:* учить детей всплывать и лежать на спине; подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движениями в воде.

*На суше.* 1. Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову – 2 – 3 раза. 2. Стоя, ноги слегка расставлены делать круговые движения руками поочередно вперед и назад – 5 – 6 раз. 3. Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперед, развести руки в стороны – 3 – 4 раза. 4. Подскоки на месте – 4 раза с поворотом вправо на 90° до возвращения в исходное положение. 5. Ходьба на месте, подскоки с поворотом вокруг себя влево – по 2 раза в каждую сторону.

*В воде.* 1. Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержав дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой, повторить 2 – 3 раза. 2. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох – 3 – 4 раза. 3. Повторить упражнения в лежании на груди по 2 раза каждое. 4. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно

заваливаясь назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно – 3 – 4 раза. 5. Выполнять скольжение на груди поперек бассейна – 3 – 4 раза. 6. Игра «Оса». 7. Попытка самостоятельного плавания и игры с игрушками.

С 21.02. по 29.02.

*Задачи:* продолжать учить детей всплывать и лежать на спине; подготавливать к разучиванию движений руками.

*На суше.* . 1. Ходьба на месте и приставными шагами вправо и влево. 2. Стоя, ноги слегка расставлены делать круговые движения руками поочередно вперед и назад – 5 – 6 раз. 3. Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперед, развести руки в стороны – 3 – 4 раза. 4. Наклониться вперед, выполнить одновременные движения двумя руками вперед – 8 – 10 раз и назад – 8 – 10 раз.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой. 2. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох – 3 – 4 раза. 3. Игра «На буксире» с движениями ног – 3 – 4 раза. 4. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно – 3 – 4 раза. 5. Присев, опустить лицо, голову в воду, рассматривать предметы на дне бассейна – 2 – 3 раза. 6. выдох в воду 5 – 6 раз. 7. Игра «Мы веселые ребята» (с бегом, водящий – педагог) – 3 – 4 раза.

Март

С 01.03. по 10.03.

*Задачи:* ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.

*На суше.* 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню – 4 раза. 2. Ходьба и легкий бег на месте на носках – 1 – 2 мин. 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки – 4 – 5 раз, вращать ими вперед и назад – 4 – 5 раз. 4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться – 5 – 6 раз. 5. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счете «раз, два», счет «три – шесть» сделать выдох – 2 – 3 раза. 6. Попрыгать как лягушата – до 1 мин.

*В воде.* 1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику – 2 – 3 раза. 2. Приседать в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей, - 3 – 4 раза. 3. Держась за бортик руками, выполнять движениями прямыми ногами, как при плавании способом кроль, - 2 – 3 мин. 4.

Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении – 2 – 3 раза. 5. Произвольный выдох в воду – 5 – 6 раз. 6. Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду, - 3 – 4 раза. 7. Игра «Поезд в туннель!» (1 вариант) – 2 – 3 раза. 8. Самостоятельные игры в воде.

С 11.03. по 20.03.

*Задачи:* разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движениями ног лежа на спине; держась за поручень; приучать действовать по сигналу.

*На суше.* 1. Ходить в полуприседе, руки за спиной. 2. Стоя ноги на ширине плеч, поднимать руки вверх с хлопками над головой – 5 – 6 раз. 3. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль. 4. Присесть, обхватить колени руками, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться – 4 раза. 5. В упоре лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз.

*В воде.* 1. Войти в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу упасть произвольно в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «медузу», по третьему – полежать на поверхности воды на спине, по четвертому – сделать «поплавок». Повторить по 1 – 2 раза. 2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 6 раз. 3. Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем. 4. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох – 2 – 3 раза. 5. Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна игрушку («Водолазы») – 2 – 3 раза. 6. Игра «Мы веселые ребята» - 2 – 3 раза.

С 21.03. по 31.03.

*Задачи:* упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.

*На суше.* Повторить упражнения из предыдущего занятия.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно, упасть в нее. 2. Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох – 4 – 6 раз. 3. Бегать парами, держась за руки, - 2 – 3 мин. 4. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна – 2 – 4 раза. 5. Опираясь руками о дно на мелком месте или держась за поручень, принять горизонтальное положение, лежа на груди (туловище и ноги подняты к поверхности воды), сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание, сосчитать до пяти, встать – 2 раза. В этом же

положении чередовать вдох с выдохом в воду – 4 – 5 раз. 6. Скользить на спине, руки вверх – 3 – 4 раза. 7. Игра «Смелые ребята». 8. Произвольное плавание.

Апрель

С 01.04. по 10.04.

*Задачи:* закреплять навык открывания глаз в воде; показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.

*На суше.* Повторить упражнения из предыдущих занятий, опробовать способы удержания плавательной доски.

*В воде.* 1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга – 2 – 3 раза. То же, выполняя выдох в воду, - 3 – 4 раза. 2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару, - 1 – 2 мин. 3. Стоя у бортика, взять доску (игрушку) двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской, игрушкой, - 3 – 4 раза. 4. Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду, - 4 – 6 раз. 5. Скользить на спине – 3 – 4 раза. 6. Поворачиваться во время скольжения на груди на спину и наоборот («Винт»). 7. Игры «Водолаз», «Щука».

С 11.04. по 20.04.

*Задачи:* разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками.

*На суше.* 1. Ходить на месте, не отрывая носков от пола, - до 1 мин. 2. Стоя, одна рука вниз, другая вверх, делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал (руки не догоняют одна другую), - 5 – 6 раз. 3. Стоя, ноги врозь на ширине плеч, наклоняться, руки вытянуть вперед, сделать гребок одной рукой – опустить ее вниз-назад, слегка согнуть ее в локте, вынести снова вперед, затем другой – 3 – 4 раза. 4. Подпрыгивать на месте поочередно на правой, затем на левой ноге – по 10 раз. 5. Подпрыгивать на двух ногах на месте как можно выше – 10 – 15 раз.

*В воде.* 1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду – 2 – 3 раза. 2. Перебежать через бассейн, взять игрушку – 1 – 2 мин. 3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше, - 3 - 4 раза. 4. Сделать выдох в воду – 3 – 4 раза. 5. Держа в руках игрушку (доску), оттолкнуться двумя ногами и проскользить – 2 – 3 раза. 6. Проделывать движения ногами во время скольжения на груди с предметом (игрушкой, доской) в руках, задержав дыхание, - 1 – 2 мин. 7. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаться в воду с головой, совершая

выдох, - 3 – 4 раза. 8. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед, - 10 раз. 9. Игры «Катание на кругах», «Смелые ребята».

С 21.04. по 30.04.

*Задачи:* разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием на месте; учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.

*На суше.* 1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню – 6 – 8 раз. 2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад, - по 30 с. 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки – 3 – 4 раза. 4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону – 3 – 4 раза. 5. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем.

*В воде.* 1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать 4 – 6 раз выдох в воду. 2. Игра «Фонтан». 3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок в воду, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох – 2 – 3 раза. 4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем – 3 – 4 раза. 5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх, - 5 – 6 раз. 6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками – 6 – 8 раз. 7. В том же исходном положении опереться руками о колени, подбородок в воде, сделать вдох, опустить лицо в воду, выдох – 2 – 4 раза. 8. Совершать движения ногами в скольжении на груди – 1 – 2 мин. 9. Игра «Море волнуется».

Май

С 01.05. по 10.05.

*Задачи:* учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движений ног; упражняться в скольжении на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.

*На суше.* Повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий.

*В воде.* 1. Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, круг, квадрат, треугольник из пенопласта, плавающий на поверхности воды, - 2 – 3 раза. 2. Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бедер, оттолкнувшись ногами, скользить – 5 – 6 раз. 3. Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног, сочетая с дыханием, - 1 мин. 4. Попытаться сесть на дно бассейна. 5. Игра «Смелые ребята». 6. Плавать на груди при помощи движений ногами с предметом в руках – 2 мин. 7. Игра «Поезд в туннель!».

С 11.05. по 20.05.

*Задачи:* ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом; опробовать скольжение с гребковыми движениями рук; достигать ритмичных непрерывных движений ногами.

*На суше.* 1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню – 6 – 8 раз. 2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад, - по 30 с. 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки – 3 – 4 раза. 4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону – 3 – 4 раза. 5. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем., продвигаясь мелкими шагами вперед.

*В воде.* 1. Всплывать и лежать на воде по выбору. 2. Игра «Зеркальце» в парах. 3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони, оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине – 3 – 4 раза. 4. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону), - 2 – 3 раза. 5. Игра «Водолазы». 6. Плавать на груди при помощи движений ног с доской в руках – 1 – 2 мин. 7. Плавать на спине при помощи движений ног с доской за головой – 1 – 2 мин. 8. Скользить на груди и на спине с гребковыми движениями рук. 9. Выдох в воду – 5 – 6 раз.

#### 2.2.4. Тематическое планирование в старшей и подготовительной группе

<b>СЕНТЯБРЬ</b> - вызвать у детей интерес к занятиям плаванием; - ознакомить с некоторыми свойствами воды; - приучить детей смело входить в воду, передвигаясь в воде самостоятельно; ознакомить с движениями ног.	<b>ОКТАБРЬ</b> - научиться погружаться с головой в воду; - упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь); - приучать детей открывать в воде глаза; - разучивать выдох в воду.	<b>НОЯБРЬ</b> - формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде; - упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; - упражняться в движении ног, как при плавании кролем.
<b>ДЕКАБРЬ</b>	<b>ЯНВАРЬ</b>	<b>ФЕВРАЛЬ</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвести к освоению всплывания и лежания на воде;</li> <li>- ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить всплыванию и лежанию на воде на спине;</li> <li>- знакомить с положением «стрела»;</li> <li>- разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна);</li> <li>- учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.</li> </ul>
<b>МАРТ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить детей движения рук, как при плавании кролем;</li> <li>- учить сочетать скольжение с выдохом в воду.</li> </ul>	<b>АПРЕЛЬ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений;</li> <li>- совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движения рук, ноги и дыхания.</li> </ul>	<b>МАЙ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить детей с различными способами плавания;</li> <li>- выполнение поворотов и старта.</li> </ul>

#### Старшая группа

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности	2
2	Теория	8
3	практика	63
4	Итого:	72

Содержание программы.

*Техника безопасности:*

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций

*Теория:*

- Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания

- Формирование представления о водных видах спорта.

- Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами.



*Практика:*

- Упражнения для специальной подготовки.
  - Спуск в воду самостоятельно.
  - Упражнения для ОФП в зале сухого плавания.
  - Передвижения в воде шагом.
  - Передвижения бегом в разном темпе, выполняя гребковые движения руками.
  - Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу.
  - Погружение под воду.
  - Открывание глаз в воде.
  - Упражнения на дыхание в воде.
  - Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.
  - Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль.
  - Скольжение на груди
  - Плавание кролем на груди и спине.
  - Игры со скольжением и плаванием.
- Праздник на воде.

Подготовительная группа

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности	1
2	Теория	8
3	практика	63
4	Итого:	72

В этом возрасте завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не значит, что дети полностью овладеют технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма.

Содержание программы.

*Техника безопасности:*

Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов. Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

*Теория:*

- Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания.

- Расширение представления о водных видах спорта.
- Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами.

*Практика:*

- Упражнения для специальной подготовки
  - Спуск в воду самостоятельно.
  - Упражнения для ОФП в зале сухого плавания.
  - Передвижения в воде шагом.
  - Передвижения в воде бегом.
  - Передвижения в воде прыжками.
  - Погружение под воду.
  - Открывание глаз в воде.
  - Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания.
  - Упражнения на дыхание в воде.
  - Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.
  - Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс.
  - Скольжение на груди.
  - Скольжение на спине.
  - Плавание кролем на груди и спине.
  - Плавание брассом.
  - Игры – эстафеты.
  - Игры с элементами водных видов спорта.
- Праздник на воде.

Сентябрь

С 01.09. по 10.09

*Задачи:* вызвать у детей интерес к занятиям плаванием; приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды.

*На суше.* 1. Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде. 2. Ходьба, бег на месте в течение 1 – 2 мин. 3. Стать пятки вместе, носки врозь (основная стойка), руки вниз. Подняться на носки, руки вверх, потянуться – 5 – 6 раз. 4. Стать ноги вместе, руки на пояс. Наклоняться вперед и назад по 4 – 5 раз. 5. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, сперва одновременно, потом попеременно – по 10 раз. 6. Сделать вдох и задержать дыхание на 5 – 10 с.

*В воде.* 1. Вместе со взрослым дети входят в воду по пояс. 2. Ходьба парами, группой, держась за руки, - 1 мин. 3. Ходьба с гребковыми движениями

рук; руки за спину – 1 мин. 4. Стоя на дне, слегка наклонившись вперед, двигать обеими руками вправо-влево, вперед-назад, имитируя полоскание белья; похлопать ладонью по воде, погладить воду – 1 мин. 5. Помыть лицо, полить воду себе на голову. 6. Приседая, погрузиться в воду до подбородка, до уровня носа – 2 – 3 раза. 7. Игры «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели».

С 11.09. по 20.09.

*Задачи:* приучить детей смело входить в воду, передвигаясь в воде самостоятельно; ознакомить с движениями ног.

*На суше.* 1. Ходьба, бег друг за другом по кругу – 1 мин. 2. Стать ноги врозь, руки на пояс. Наклоняться вперед, назад, в стороны – по 5 – 6 раз. 3. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться – 3 – 4 раза. 4. Из основной стойки присесть, встать – 7 – 8 раз. 5. Сесть, опереться руками сзади, ноги прямые, носки оттянуты. Делать движения ног, как при плавании кролем. Выполнять упражнение 1 мин.

*В воде.* 1. Войти в воду, окунуться. 2. Ходить в воде спиной вперед, помогая себе гребковыми движениями рук. 3. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и постараться выпрыгнуть вверх из воды как можно выше – 4 – 5 раз. 4. Приседая, погрузиться в воду до глаз. 5. Стоя в воде, немного наклонившись вперед, «помешать» воду носом. 6. Стоя на дне, сделать вдох и задержать дыхание, побрызгать себе в лицо водой – 3 – 4 раза. 7. Игры «Карусели», «Мы веселые ребята», «Футбол в воде».

С 21.09. по 30.09

*Задачи:* приучить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой.

*На суше.* 1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени, - 1 мин. 2. Основная стойка, согнуть руки, кисти к плечам. Вращать руками вперед и назад по 10 – 15 раз. 3. Стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки вперед-вверх, смотреть вперед. Опустить руки вниз и отвести назад. Повторить движение руками 6 – 8 раз. 4. Сидя в упоре сзади, совершать прямыми ногами с оттянутыми носками движения, как при плавании кролем, - 1 мин. 5. Попрыгать на месте как можно выше – 10 – 15 раз.

*В воде.* 1. На глубине по пояс присесть, набрать в ладони воду и опустить в нее лицо, предварительно задержав дыхание на вдохе, - 4 – 5 раз. 2. Ходить и бегать парами. 3. Побрызгать друг другу в лицо водой. 4. Игры «Волны на море», «Фонтан». 5. Свободное купание.

Октябрь

С 01.10. по 10.10.

*Задачи:* научиться погружаться с головой в воду; ознакомиться с выдохом.

*На суше.* 1. Бег на месте с различными положениями рук – на пояс, в стороны, вверх, за спину и т.п. 2. Принять основную стойку, наклониться вперед и поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. Повторить 8 – 10 раз. 3. Основная стойка, подняться на носки, поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок над головой 6 – 8 раз. 4. В парах, держась за руки, поочередно приседать – 10 раз. 5. Стоя, держать на ладони согнутый руки листок. Широко открыв рот, сделать быстрый и глубокий вдох, а затем, сложив губы, энергичный и полный выдох, сдуть листок с ладони. Повторить 4 – 5 раз. 6. Повторить движения ног, как при плавании кролем, - 1,5 – 2 мин.

*В воде.* 1. Войти в воду, прыгая на двух ногах, продвигаться вперед («как зайчики»), затем побрызгаться и окунуться по шею. 2. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, выпрямиться – 4 - 5 раз. 3. Держась за поручень, делать быстрые движения ногами, как при плавании кролем, - 1 мин. 4. Стоя по пояс в воде, присесть, подбородок у поверхности воды. По сигналу сделать вдох и подуть на воду, как на горячий чай, - 4 раза. 5. Стоя по пояс в воде, присесть, раскинув свободно руки. Сделав вдох через рот, задержать дыхание и опустить голову в воду (не выдыхать). Сосчитать под водой до трех и приподнять голову над водой, не вытирая лицо руками. Прodelать задание 3 – 4 раза. 6. Сделать вдох, погрузить в воду губы и сделать плавный выдох в воду, пуская пузыри. Повторить 5 – 6 раз с перерывами. 7. Игры «Бегом за мячом!», «Коробочка», «Карасик и щука». 8. Свободное купание.

С 11.10. по 20.10.

*Задачи:* продолжать учить детей уверенно погружаться в воду с головой; упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь).

*На суше.* 1. Ходьба на носках и легкий бег на месте. 2. То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления. 3. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой (потягивание) – 5 – 6 раз, наклоняться вперед, держа руки на поясе и производя выдохи. 4. В упоре сидя сзади на лавочке двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно – 10 – 12 раз.

*В воде.* 1. Войти в воду самостоятельно, пойти вдоль бортика, не держась за поручень. 2. Держась за поручень, бортик, присесть, погружаясь в воду с головой, - 4 – 5 раз. 3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая

себе гребковыми движениями рук, - 2 – 3 раза. 4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками («Кто выше?»), - 7 – 8 раз. 5. Игра «Карусели», «Мы веселые ребята».

С 21.10. по 31.10.

*Задачи:* приучать детей открывать в воде глаза; разучивать выдох в воду.

*На суше.* Рассматривать дно бассейна, игрушки на дне, убедиться в том, что вода прозрачная.

*В воде.* 1. Стоя в воде парами лицом друг к другу и взявшись за руки, одновременно и поочередно погружаться в воду. Повторить не меньше 8 раз. 2. В том же положении по очереди погружаться в воду с головой. Находясь под водой, открыть глаза и посмотреть на товарища. Выполнять по 3 – 4 раза. 3. Держась за поручень, делать быстрые движения ногами, как при плавании кролем, - 2 мин. 4. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить через приоткрытый рот продолжительный непрерывный выдох в воду. Посмотреть, у кого окажется больше пузырей. 5. Игры «Переправа», «Байдарки», «Хоровод».

Ноябрь

С 01.11. по 10.11.

*Задачи:* продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.

*На суше.* 1. Повторить упражнения из предыдущего занятия. 2. Потянуться, выпрямиться, сделать «стрелку», подняться на носки.

*В воде.* 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться до подбородка с головой. 2. Бегать на глубине по пояс, стараться поднимать колени высоко («Лошадки») – 2 – 3 мин. 3. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть – 3 – 4 раза. 4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри, - 3 – 4 раза. 5. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза – 2 – 3 раза. (Предварительно воспитатель показывает, что в воде можно открыть глаза, рассматривать предметы, вода прозрачная.) 6. Игра «Карусели». Ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу воспитателя опустить руки, присесть (2 – 3 раза), сделать выдох в воду. 7. Игра «Бегом за мячом» - свободная игра с мячом, 2 – 3 раза.

С 11.11. по 20.11.

*Задачи:* упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; упражняться в движении ног, как при плавании кролем.

*На суше.* 1. Ходьба, бег на месте – 1 – 2 мин. 2. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться – 3 – 4 раза. 3. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10-12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 5. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками и ногами, 5 – 5 раз подряд.

*В воде.* 1. Стоя в воде парами, держась за руки, поочередно, сделав вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать – по 3 – 4 раза. То же с поворотом головы. 2. Держась за поручень, делать быстрые движения ногами, как при плавании кролем, - 1 мин. 3. Прodelать то же лежа на животе – 1 мин. 4. Стоя в воде по грудь, сделать 5 - 6 вдохов и выдохов в воду без перерывов. 5. Нырять и находить на дне бассейна предметы, доставать их – 4 – 5 раз. 6. Игры «Покажи пятки», «Пролезь в круг», «Невод». 7. Свободное плавание.

С 21.11 по 30.11.

*Задачи:* продолжать упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; упражняться в движении ног, как при плавании кролем.

*На суше.* 1. Ходьба, бег на месте – 1 – 2 мин. 2. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой (потягивание) – 5 – 6 раз, наклоняться вперед, держа руки на поясе и производя выдохи. 3. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз.

*В воде.* 1. Стоя в воде парами, держась за руки, поочередно, сделав вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать – по 3 – 4 раза. То же с поворотом головы. 2. Бегать на глубине по пояс, стараться поднимать колени высоко («Лошадки») – 2 – 3 мин. 3. Держась за поручень, делать быстрые движения ногами, как при плавании кролем, - 2 мин. 4. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить

через приоткрытый рот продолжительный непрерывный выдох в воду. 5. Игра «Карусели», «Мы веселые ребята».

Декабрь

С 01.12. по 10.12.

*Задачи:* подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.

*На суше.* 1. Ходьба, бег на месте – 1 – 2 мин. 2. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться – 3 – 4 раза. 3. Основная стойка, левая рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10-12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз. 5. Стоя, сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, охватив колени руками, наклонить голову к коленям («Поплавок»).

*В воде.* 1. Ходьба, бег, прыжки и погружения в воду на глубине по пояс, помогая себе гребковыми движениями рук, - 1 – 2 мин. 2. Стоять в воде, опереться руками о колени, сделать вдох и погрузить лицо в воду. Совершать постепенный выдох в воду, к концу выдоха начать поднимать лицо из воды. Прodelать упражнение 4 – 5 раз. 3. Стоя по пояс в воде, поднять руки вперед-вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и плавно лечь в воду, расслабиться. (Тело ребенка сперва погрузится в воду, а потом всплывет к ее поверхности.) Плавать в этом положении («как медуза»), потом встать, опуская ноги на дно. Повторить 3 – 4 раза. 4. Игры «Поезд в туннель» (1 вариант), «Коробочка», «Караси и щука» (2 вариант). 5. Свободное плавание.

С 11.12. по 20.12.

*Задачи:* закреплять навык всплывания и лежания на воде; ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках; осваивать выдохи в воду сериями.

*На суше.* 1. Прodelать ряд общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны и др. 2. Стать пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз. Подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки, расслабиться. Прodelать 5 – 6 раз. 3. Повторить упражнение «Поплавок» - 5 – 6 раз. 4. Стать ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед. Сделать сначала одновременно обеими руками круговые движения вперед – 10

– 12 раз, потом по очереди каждой рукой отдельно – 10 – 12 раз. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз.

*В воде.* 1. Свободное плавание. 2. Игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята». 3. Стоять в воде по грудь или по пояс, руки вниз или на пояс. Сделать глубокий вдох, задержав дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив голени руками, подтянуть голову к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды и немного поплавать, как поплавок. Повторить 3 – 4 раза. 4. Стоя в воде по грудь, присесть и делать выдох в воду по 10 – 12 раз подряд, повторяя серии 3 – 4 раза. 5. Игры «Тюлени», «На буксире»: дети разбиваются парами. Держаться за руки, стоя лицом к лицу. Один из них ложится на воду, другой - идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются.

С 21.12. по 31.12.

*Задачи:* продолжать знакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем; осваивать выдохи в воду сериями.

*На суше.* 1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени, - 1 мин. 2. Потянуться, выпрямиться, сделать «стрелку», подняться на носки. 3. Основная стойка, левая рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10-12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами. 4. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз.

*В воде.* 1. Держась за поручень, делать быстрые движения ногами, как при плавании кролем, - 2 мин. 2. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить через приоткрытый рот продолжительный непрерывный выдох в воду. 3. Стоя в воде по грудь, присесть и делать выдох в воду по 10 – 12 раз подряд, повторяя серии 3 – 4 раза. 4. Игра «На буксире» 5. Бегать на глубине по пояс, стараться поднимать колени высоко («Лошадки») – 2 – 3 мин. 6. Игра «Мы веселые ребята»

Январь

С 11.01. по 20.01.



*Задачи:* учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.

*На суше.* 1. Стать пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз. Подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки, расслабиться. Прodelать 5 – 6 раз. 2. Повторить упражнение «Поплавок» - 5 – 6 раз. 3. Стать ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед. Сделать сначала одновременно обеими руками круговые движения вперед – 10 – 12 раз, потом по очереди каждой рукой отдельно – 10 – 12 раз. 4. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз.

*В воде.* 1. Стоя в воде по грудь, присесть, сделав глубокий вдох, погружаться в воду с головой и делать постепенный выдох в воду. Прodelать упражнение 10 – 12 раз подряд, повторить серии с перерывами 3 – 4 раза. 2. Стоя в воде по грудь, выполнять упражнение «Мельница»: вращать руками вперед и назад по 10 – 12 раз. Повторить 3 – 4 раза. 3. Двигаясь вдоль бассейна, выполнять движениями ногами, как при плавании кролем, с поддержкой товарища. 4. Повторить выдохи в воду – 6 – 8 раз. 5. Принять несколько раз положение «поплавок». Затем из этого положения медленно выпрямиться и принять положение «стрелы» - 3 – 4 раза. 6. Стоя по пояс или по грудь в воде, сделать вдох, присесть и, заваливаясь осторожно назад, лечь на воду спиной. Руки держать вдоль туловища, подгрести ими – делать движение кистями в виде «восьмерок». Повторить 3 – 4 раза. 7. Игры «Невод», «Кто как плавает».

С 21.01. по 31.01.

*Задачи:* разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.

*На суше.* 1. Побегать. 2. Сделать наклоны вперед, в стороны. 3. Принять положение «стрелы». 4. Сделать «мельницу» руками. 5. Поставить ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. Выполнить 3 – 4 раза.

*В воде.* 1. «Поплавок» - 5 - 6 раз. 2. Из положения «поплавок», всплыв к поверхности воды, развести в стороны руки и ноги, сделать «звезду» - 3 – 4 раза. 3. Стоя по пояс или по грудь в воде, сделать вдох, присесть и, заваливаясь осторожно назад, лечь на воду спиной. Руки держать вдоль туловища, подгрести ими – делать движение кистями в виде «восьмерок». Повторить 2 – 3 раза. 4. Стоять лицом к берегу, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, немного присесть и, слегка

оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и скользить по ее поверхности на груди. Повторить 5 - 6 раз. 5. Стать спиной к бортику и прижать руки к телу. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, лечь на спину. Приподнять живот, подбородок прижать к груди и скользить на спине. Повторить 5 – 6 раз. 6. Движение ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте – по 1 – 2 мин. 7. Стоя в воде, наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо – под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри. Повторить 3 – 4 раза. 8. Свободное плавание, игра «Охотники и утки».

Февраль

С 01.02. по 10.02.

*Задачи:* упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении.

*На суше.* Повторить упражнения из предыдущего занятия.

*В воде.* 1. Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох – 4 – 6 раз. 3. Бегать парами, держась за руки, - 2 – 3 мин. 4. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна – 2 – 4 раза. 5. Опираясь руками о дно на мелком месте или держась за поручень, принять горизонтальное положение, лежа на груди (туловище и ноги подняты к поверхности воды), сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание, сосчитать до пяти, встать – 2 раза. В этом же положении чередовать вдох с выдохом в воду – 4 – 5 раз. 6. Скользить на спине, руки вверх – 3 – 4 раза. 7. Игры «Мы веселее ребята», «Невод».

С 11.02. по 20.02.

*Задачи:* учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.

*На суше.* 1. Прodelать ряд знакомых упражнений; повторить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине. 2. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками. Как при плавании кролем, в течение 1 – 2 мин.

*В воде.* 1. Скольжение на груди – 8 – 10 раз. 2. Скольжение на спине – 6 – 8 раз. 3. Выдохи в воду – 10 – 12 раз, повторить 2 раза. 4. Плавание кролем на груди при помощи ног, с доской в руках – 2 мин. 5. Плавание кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках – 2 мин. 6. Движения ног, как при

кроле на груди, с опорой на месте. То же, как при кроле на спине. 7. Игры «Караси и карпы» (1 вариант), «Удочка», «Пятнашки с поплавком».

С 21.02. по 29.02.

*Задачи:* продолжать учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.

*На суше.* 1. Стать пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз. Подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки, расслабиться. Прodelать 5 – 6 раз. 2. Повторить упражнение «Поплавок» - 5 – 6 раз. 3. Стать ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед. Сделать сначала одновременно обеими руками круговые движения вперед – 10 – 12 раз, потом по очереди каждой рукой отдельно – 10 – 12 раз. 4. Поставить ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. Выполнить 3 – 4 раза.

*В воде.* 1. «Поплавок» - 5 - 6 раз. 2. Из положения «поплавок», всплыв к поверхности воды, развести в стороны руки и ноги, сделать «звезду» - 3 – 4 раза. 3. Плавание кролем на груди при помощи ног, с доской в руках – 2 мин. 4. Плавание кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках – 2 мин. 5. Игры «Карусели», «Охотники и утки». 6. Свободное плавание

Март

С 01.03. по 10.03.

*Задачи:* учить детей движения рук, как при плавании кролем; учить сочетать скольжение с выдохом в воду.

*На суше.* 1. Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине. 2. Поставить ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. Выполнить 3 – 4 раза.

*В воде.* 1. Скольжение на груди и на спине – по 8 – 10 раз. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте – 2 – 3 мин. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки – 14 – 16 раз. 4. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди. 5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках – 2 мин. 6. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре спереди на руках – 10 – 12 раз. 7. Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при

плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе – по 6 – 8 раз. 8. Игры «Качели», «Катание на кругах», «Торпеда». 9. Свободное плавание.

С 11.03. по 20.03.

*Задачи:* продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине.

*На суше.* Повторить упражнения на освоение движений ног и рук, как при плавании кролем на груди и на спине.

*В воде.* 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 10 – 12 раз. 2. Скольжение на спине с движениями ног, как при плавании кролем, - 1 – 2 мин. 3. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8 – 10), повторить 2 – 3 раза. 4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках – по 2 – 3 мин. 5. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди. 6. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем; сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску; то же проделать другой рукой. Выполнять 2 – 3 мин. 7. Скольжение на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем, - по 10 – 12 раз. 8. Попытаться плавать на груди и на спине с задержкой дыхания – 5 – 6 раз. 9. Игра «Хоровод», «Морской бой», «Щука».

С 21.03. по 31.03.

*Задачи:* закреплять навык движения рук, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине

*На суше.* 1. Ходьба, бег на месте – 1 – 2 мин. 2. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться – 3 – 4 раза. 3. Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине.

*В воде.* 1. Стать спиной к бортику и прижать руки к телу. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, лечь на спину. Приподнять живот, подбородок прижать к груди и скользить на спине. Повторить 5 – 6 раз. 6. Движение ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте – по 1 – 2 мин. 7. Стоя в воде, наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо – под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри. Повторить 3 – 4 раза.

Апрель

С 01.04. по 10.04.

*Задачи:* приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.

*На суше.* 1. Ноги поставить на ширине плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая рука находится в положении у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на нее. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох надо сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра. Повторить упражнение 10 – 15 раз каждой рукой. 3. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. Повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. Следующий вдох можно сделать, когда руки вернуться в исходное положение. Выполнить 10 – 15 раз.

*В воде.* 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 10 – 12 раз. 2. Скольжение на спине с движениями ног, как при плавании кролем, - 1 – 2 мин. 3. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8 – 10), повторить 2 – 3 раза. 4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках – по 2 – 3 мин. 5. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди. 6. Стать наклонившись вперед, левая (правая) щека и плечи лежат на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох; начав выполнять движение рук, приступить к выдоху в воду. Продолжать упражнение 1 – 2 мин. 7. Скользить на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем, - 10 – 12 раз. 8. Плавать с задержкой дыхания. 9. Игры «Пятнашки с поплавком», «Кто кого?».

С 11. 04. по 20.04.

*Задачи:* упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.

*На суше.* . 1. Ноги поставить на ширине плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая рука находится в положении у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на нее. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох надо сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в

положении у бедра. Повторить упражнение 10 – 15 раз каждой рукой. 3. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. Повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. Следующий вдох можно сделать, когда руки вернуться в исходное положение. Выполнить 10 – 15 раз.

*В воде.* 1. Скользить на груди с постепенным выдохом в оду. – 12 – 14 раз. 2. Скользить на спине, руки поднять вверх – 10 – 12 раз. 3. Скользить на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, - 2 мин. 4. Выдохи в воду (до 10), повторить 2 – 3 раза. 5. Плавание на груди и на спине при помощи движения ног, с доской в руках – по 2 – 3 мин. 6. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра; делая гребок, поменять положение рук – 5 – 6 раз. 7. Скользить на спине с работой ног; сделать гребок одной рукой, положить ее на воду за головой; то же сделать другой рукой – 5 – 6 раз. 8. Стать наклонившись вперед, левая (правая) щека и плечи лежат на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох; начав выполнять движение рук, приступить к выдоху в воду. Продолжать упражнение 1 – 2 мин. 9. Скользить на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем, - 10 – 12 раз. 10. Игры «Винт», «Кувырок в воде», «Невод», «Караси и карпы» (2 вариант).

С 21.04. по 30.04.

*Задачи:* совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движения рук, ноги и дыхания.

*На суше.* Повторить упражнения, способствующие освоению согласованных движений ног, рук и дыхания.

*В воде.* 1. Плавать на груди и на спине с доской, при помощи движений ног – по 3 мин. 2. Плавать на спине при помощи движений ног 2 – 3 мин. 3. Стоя на дне, упражняться в согласовании движений, как при плавании кролем на груди, с дыханием – 2 мин. 4. Стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна и стараться продержаться на воде как можно дольше. Повторить 2 – 3 раза. 5. Выдохи в воду – 20 раз. 6. Плавать кролем на груди – 2 – 3 мин. 7. Плавать кролем на спине – 3 – 4 мин. 8. Плавать любым удобным способом. 9. Игры и развлечения по выбору детей: «Пловцы», «Чье звено скорее соберется?», «Гонка мячей».

Май

*Задачи:* ознакомить детей с различными способами плавания.

*На суше.* Брасс. 1. Исходное положение – стоя ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа. Приседая, колени разводить в стороны, не отрывая пятки от пола, сохранять прямое положение тела, не нагибаясь. 2. В упоре сидя сзади, ноги вытянуты и сомкнуты. Сгибая ноги и разводя колени в стороны, на счет «раз, два, три» медленно, плавно потянуть к ягодицам. Затем быстро развернуть стопы носками в сторону и сразу же начать на счет «раз» движения отталкивания ступнями; во время отталкивания стопы совершают дугообразное перемещение по направлению в стороны – назад – внутрь, выпрямляются и смыкаются. 3. Имитация движения рук в положении стоя в наклоне вперед, прогнувшись, руки вытянуты вперед ладонями вниз-кнаружи, смотреть на руки.

*В воде.* Стоя глубина по грудь, наклонившись вперед так, чтобы подбородок лежал на поверхности. Голову не поднимать, смотреть вперед во время гребка; в конце гребка немного приподнять подбородок вперед-вверх и сделать вдох через рот; когда руки выводятся вперед, подбородок и рот опускаются в воду, начинается постепенный выдох, который продолжается в течение почти всего гребка.

*Задачи:* выполнение поворотов и старта.

*В воде.* При повороте, ребенок подплывая к стенке бассейна, дотрагивается до нее рукой. Затем надо быстро подтянуть ноги, приняв как бы сидячее положение, и поднять голову над водой. Во время поворота выполняется вдох.

*Старт.* Стать на край бортика, захватив край пальцами ног, чтобы не поскользнуться и не упасть назад, ступни параллельны; слегка согнуть ноги и наклониться вперед, руки опустить вниз-вперед. По сигналу взмахнуть руками вверх, соединить кисти, одновременно оттолкнуться ногами, вытянуться, напрячься и «стрелой» войти.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально – техническое обеспечение**

- плавательные доски,
- игрушки и предметы, (плавающие) разных форм и размеров,
- игрушки и предметы (тонущие), разных форм и размеров,
- надувные круги разных размеров,
- нарукавники,
- очки для плавания,
- мячи разных размеров,
- обручи плавающие и с грузом,
- шест.

#### **3.2. Методические пособия, материалы**

1. Воронова Е.К. «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство-пресс. 2010.
2. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» М., Скрипторий 2003.
3. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: - игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2012.
4. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша Р-н-Д.: Феникс, 2011.
5. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.
6. Программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.