

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД
ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
С АЛЛЕРГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ №77»
НИЖНЕКАМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН



ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ТҮБӘН КАМА МУНИЦИПАЛЬ РАЙОНЫ
«77 НЧЕ АЛЛЕРГИЯ АВЫРУЛЫ БАЛАЛАРНЫ
КАРАУ ҺӘМ СӘЛАМӘТЛӘНДЕРҮ
БАЛАЛАР БАКЧАСЫ» МУНИЦИПАЛЬ
УЗИДАРӘ
МӘКТӘПКӘЧӘ БЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

423570, РТ, г. Нижнекамск

т. 8 (8555) 36-51-73

423570, РТ, Түбән Кама шәһәре

пр.Шинников, д.11А

e-mail: detsad77nk@mail.ru

Шинниклар проспекты,
11 нче А йорты

Оф.сайт: <https://edu.tatar.ru/nkamsk/dou77>

«Принято»
на педагогическом совете МАДОУ №77
№ 1
от « 29 » августа 20 24 г.



«Утверждено»
заведующий МАДОУ №77
Д.В. Хуртокина
» августа 20 24 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«дельфиненок»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 4 года

Разработала:
Мошкина Лариса Валерьевна
инструктор по физической
культуре (плавание)

Нижнекамск, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Нормативно-правовая база.....	4
2. Пояснительная записка.....	5
2.1. Основные характеристики образования.....	6
2.2. Организационно-педагогические условия.....	8
3. Учебно-тематический план.....	11
3.1. Содержание учебного (тематического) плана.....	11
4. Содержание программы.....	12
5. План работы с родителями.....	14
6. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	15
6.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	15
7. Оценочные материалы	16
8. Перечень литературных источников.....	17
Приложение № 1	
Учебный календарно-тематический план программы	18
Младшие группы	18
Средние группы	25
Старшие группы	32
Подготовительные к школе группы	41

ВВЕДЕНИЕ

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов; Законами РФ «Об образовании», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка», «Федеральные государственные образовательные стандарты» и др.

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте — формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом — это не только обучение дошкольника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

Плавание как вид деятельности характеризуется значительной степенью сложности, что неизбежно усиливает элемент обучения в ущерб игре, которая с точки зрения психологии является ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста.

В то же время акватория бассейна — это прежде всего иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям человека. Поэтому тренеры-педагоги единодушны в том, что для избавления от детских страхов и общего привыкания ребенка к воде необходим адаптационный период.

1. Нормативно-правовая база

Организация дополнительной образовательной услуги по развитию ментального счета в МАДОУ №77 реализуется в соответствии с:

1. Конституцией РФ.
2. Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Национальной доктриной образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 1756-Р (п.2).
4. Федеральной программой развития образования (раздел 3, подраздел 2, п.3 «Дополнительное образование детей»).
5. Типовым положением «О дошкольном образовательном учреждении» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2011 г. № 2562).
6. Положением о лицензировании образовательной деятельности. (утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 г. N 966).
7. Методическими рекомендациями «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей». Письмо МО РФ от 18.06.2003г. № 28-02-484/16.
8. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями на 30 сентября 2020 года)
9. Постановлением Правительства РФ № 1441 от 15.09.2020 г. «Правила оказания платных образовательных услуг».
10. Законом РФ «О защите прав потребителя».
11. Федеральным законом от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в российской Федерации».
12. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. Приказом Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14 августа 2020 года N 831«Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации»
Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы)».
14. Лицензией на образовательную деятельность от 02.11.2016 г. №8964.
15. Приложением к лицензии на образовательную деятельность.
16. Положением об оказании деятельности по оказанию платных дополнительных образовательных услуг МАДОУ №77.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования по плаванию «Дельфиненок» (далее – Программа) обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Учет психологических закономерностей развития ребенка при организации занятий плаванием в детских дошкольных учреждениях требует, чтобы эти занятия структурно и функционально строились по принципам «открытого обучения» в педагогике школьного возраста. Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации, как по воле педагога, так и по воле ученика. Дидактическое пространство при таком подходе оказывается «местом встречи» разнонаправленно мотивированной деятельности ребенка (который хочет купаться и резвиться) и взрослого (цель которого — научить ребенка плавать). Ребенок же становится субъектом собственных плавательных движений, а не объектом педагогических требований инструктора.

Таким образом, к формированию плавательных навыков у детей дошкольного возраста должна вестись не столько особая методика обучения плаванию, сколько необходимость освоения ребенком более широкого социального опыта — акватории бассейна.

Адресат программы: Программа направлена для работы с детьми дошкольного возраста (3-7 лет).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Данная программа создает условия для развития у обучающихся умения плавать и укреплять здоровье. Таким образом, умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разных ситуациях.

Педагогическая целесообразность: плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Занятия плаванием способствуют снятию эмоционального напряжения и доставляют удовольствие!

Отличительными особенностями программы (Новизна) является то, что, реализуя программу, на начальном этапе было выявлено, что адаптация детей проходит намного быстрее, если обучение плаванию начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна), а не с упражнений на дыхание, как предлагают в своей программе Воронова Е.К. и Осокина Т.И.

Данная программа направлена не только на развитие навыков знаний и умений плавания, но и вооружать воспитанников в старшем и подготовительном дошкольном возрасте умению свободно чувствовать себя в воде и закаливанию организма. Занятия проводятся в форме эстафет, соревнований на закрепление и совершенствование плавательных знаний, умений, навыков.

Своеобразие программы заключается еще и в том, что на занятиях используются комплексы по аквааэробике. Аквааэробика – это выполнение упражнений на развитие силы в мышцах под музыку. Такие упражнения выполняются с различными предметами: обручами, мячами, нудлами и т. д., благодаря чему развиваются не только мышцы, но и чувство ритма.

2.1. Основные характеристики образования.

Основной вид деятельности по программе: игровая деятельность.

Цель программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию через игру, закаливание и укрепление детского организма.

Задачи программы: содействовать всестороннему гармоничному развитию занимающихся, повышению их физической подготовленности и приобщению к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни.
- Укрепить здоровье ребенка.
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать правильную осанку.
- Умение владеть своим телом в непривычной среде.

Образовательные:

- Ознакомить детей с основными правилами поведения в бассейне.
- Формировать двигательные умения и навыки.
- Формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

Планируемые результаты освоения программы:

Учащиеся должны знать и иметь представления:

- об основных правилах безопасности поведения на воде;
- о правилах личной гигиены;
- об основах здорового образа жизни;
- о разных стилях плавания («кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй»).

Учащиеся должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, лежать на воде;
- выполнять скольжение на груди и спине, с работой рук, с работой ног;
- плавать облегченными (комбинированными) способами плавания.

Ценностные ориентиры программы:

- формирование и развитие физических способностей детей;
- умение работать в коллективе;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;
- обеспечение духовно-нравственного воспитания детей;

- снятие эмоционального напряжения.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (32 недели, 32 часа).

Срок реализации программы: 3 года.

Уровень сложности программы: базовый.

Программа предназначена для обучающихся: от 3 до 7 лет.

Режим занятий: Занятия проводятся группами. Численность группы – от 8 до 12 человек. Занятия проводятся еженедельно из расчёта 1 занятие в неделю длительностью по возрастам.

Возрастная группа	Число детей в группе	Длительность занятий, мин.
		в одной подгруппе
Младшая	8-10	15 - 20
Средняя	10-12	20 - 25
Старшая	10-12	25 - 30
Подготовительная к школе	10-12	30

Основные принципы реализации программы:

1. Соответствие возрастным и индивидуальным возможностям.

Программа обучения строится в соответствии с психофизическими закономерностями возрастного развития детей.

2. Системность.

Чтобы дети лучше усвоили и закрепили навыки, обучение следует проводить поэтапно: сначала важно научить пользоваться элементарными методами погружения, дыхания, затем более сложными методиками.

3. Последовательность.

Обучать нужно в порядке повышения уровня сложности: начинать лучше с простых и элементарных движений в младшем возрасте и постепенно переходить к более сложным.

4. Персональный подход к темпу обучения.

Важный фактор эффективности методики состоит в том, что первые успехи у детей вызовут желание играть пробовать и продолжать новые упражнения сначала под руководством взрослого, а затем в собственном исполнении, что будет способствовать развитию физических и силовых возможностей ребенка.

5. Повторяемость. Цикличное повторение материала позволяет формировать и закреплять методы и приемы плавания.

6. Смена деятельности.

Структура занятий строится на смене предметной деятельности – выполнения упражнений и заданий на двигательную.

7. Взаимодействия педагога.

Совместное взаимодействие педагога, ребенка и родителей, направлено на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка. Взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития ребенка. Снижение агрессии у тревожных детей.

2.2. Организационно-педагогические условия

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая (не более 12 человек).

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 15-30 минут.

Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет)

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет).

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

Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет).

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна

большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой –нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

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

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

Подготовительные к школе группы (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания.

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

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

Особенности организации образовательного процесса.

Программа строится в соответствии с психофизическими закономерностями возрастного развития. Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых ребёнку в процессе занятий, способствует оптимизации занятий, повышению эффективности.

Занятия позволяют подключиться новому участнику к группе с любого занятия, поскольку тема каждой встречи отлична от предыдущих и последующих. Благодаря занятиям, проводимым в игровой форме, дети легко подключаются и догоняют коллектив детей.

Принципы формирования групп. В группы зачисляются все желающие дети по возрастам: 3-7 лет. Количество детей в группе не должно превышать 12 человек.

Образовательные технологии, приемы и методы, используемые для освоения программы. При проведении занятий кружка осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Обучающие занятия плаванию проходят в игровой форме, что позволяет детям чувствовать себя раскованней, смелее, непосредственнее, развивает воображение, дает полную свободу для самовыражения. К тому же такая работа способствует развитию координации движений, внимания, памяти, воображения, фантазии.

Порядок и содержание промежуточной аттестации

Формы и методы диагностики, применяемые в работе дополнительной платной услуги «Дельфиненок»:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога;
- соревнования;
- педагогический анализ;
- выполнение обучающимися диагностических заданий;
- участия в конкурсах.

Основной способ контроля – педагогическое наблюдение.

Подведение итогов проводится на занятиях.

Структура занятия

По структуре занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

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

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

Заключительный этап – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ раздела/ темы	Название раздела/темы	Кол-во часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Входной контроль
2	Обучение передвижению	4	0	4	Текущий контроль
3	Обучение погружению	6	0	6	Текущий контроль
4	Обучение движению рук	5	0	5	Текущий контроль
5	Обучение движению ног кролем	5	0	5	Текущий контроль
6	Обучение лежанию на груди и на спине	5	0	5	Текущий контроль
7	Обучение дыханию	5	0	5	Текущий контроль
8	Итоговое занятие	1	1	1	Итоговый контроль
	Итого по часам:	32	1	32	

3.1. Содержание учебного (тематического) плана

Тема: вводное занятие.

Теория и практика: знакомство с плаванием, знакомство с видами плавания, знакомство со спортивным инвентарем и оборудованием, основы техники безопасности, правила поведения в бассейне, формирование здорового образа жизни, диагностика.

Используемое оборудование: чаша бассейна, плавательные доски, плавающие игрушки, тонущие игрушки, мячи, поплавки цветные (флажки), нудлы, ноутбук, проектор, музыкальная колонка.

Тема: обучение передвижению.

Практика: комплексы подготовительных упражнений на суше, комплексы специальных упражнений на суше, комплексы подготовительных упражнений в воде, комплексы специальных упражнений в воде, подвижные игры, дыхательная гимнастика.

Используемое оборудование: чаша бассейна, плавательные доски, плавающие игрушки, тонущие игрушки, мячи, поплавки цветные (флажки), нудлы, музыкальная колонка.

Тема: обучение погружению.

Практика: комплексы подготовительных упражнений на суше, комплексы специальных упражнений на суше, комплексы подготовительных упражнений в воде, комплексы специальных упражнений в воде, подвижные игры, дыхательная гимнастика.

Используемое оборудование: чаша бассейна, плавательные доски, плавающие игрушки, тонущие игрушки, мячи, поплавки цветные (флажки), нудлы, музыкальная колонка.

Тема: обучение движению рук.

Практика: комплексы подготовительных упражнений на суше, комплексы

специальных упражнений на суше, комплексы подготовительных упражнений в воде, комплексы специальных упражнений в воде, подвижные игры, дыхательная гимнастика.

Используемое оборудование: чаша бассейна, плавательные доски, плавающие игрушки, тонущие игрушки, мячи, поплавки цветные (флажки), нудлсы, музыкальная колонка.

Тема: обучение движению ног кролем.

Практика: комплексы подготовительных упражнений на суше, комплексы специальных упражнений на суше, комплексы подготовительных упражнений в воде, комплексы специальных упражнений в воде, подвижные игры, дыхательная гимнастика.

Используемое оборудование: чаша бассейна, плавательные доски, плавающие игрушки, тонущие игрушки, мячи, поплавки цветные (флажки), нудлсы, музыкальная колонка.

Тема: обучение лежанию на груди и на спине.

Практика: комплексы подготовительных упражнений на суше, комплексы специальных упражнений на суше, комплексы подготовительных упражнений в воде, комплексы специальных упражнений в воде, подвижные игры, дыхательная гимнастика.

Используемое оборудование: чаша бассейна, плавательные доски, плавающие игрушки, тонущие игрушки, мячи, поплавки цветные (флажки), нудлсы, музыкальная колонка.

Тема: обучение дыханию.

Практика: комплексы подготовительных упражнений на суше, комплексы специальных упражнений на суше, комплексы подготовительных упражнений в воде, комплексы специальных упражнений в воде, подвижные игры, дыхательная гимнастика.

Используемое оборудование: чаша бассейна, плавательные доски, плавающие игрушки, тонущие игрушки, мячи, поплавки цветные (флажки), нудлсы, музыкальная колонка.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводная часть. Вариативные формы, способы и методы реализации программы.

В дошкольном учреждении используются следующие виды занятий по плаванию:

- традиционное;
- сюжетно-игровое;
- тренировочное;
- занятие, построенное на одном способе плавания;
- игровое;
- занятие по аквааэробике;
- контрольное занятие.

Занятие имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей.

Подготовительная (вводная) часть посвящается организации занимающихся, объяснению задач и содержания занятия в краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового

материала, выполнению имитационных общеразвивающих упражнений (ОРУ) на суше и подготовительных упражнений в воде. **В основной части** занятия изучается новый программный материал, закрепляются и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия проводятся игры и эстафеты. **В заключительной части** занятия предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности, свободное плавание для приведения организма в спокойное состояние.

2. Поэтому в практике работы дошкольных учреждений используются и другие варианты занятий по плаванию.

- **Сюжетно-игровые занятия.** Проводятся по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Основой служит классическая структура физкультурного занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика сюжетно-игровых занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывать уровень их компетентности: «Путешествие к морю», «В зоопарке», «В гостях у лягушки» и т. д. Такие занятия чаще проводятся с детьми младшего дошкольного возраста.

- Главной задачей **тренировочных занятий** является закрепление приобретенных навыков плавания — оно обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия по плаванию может быть несколько нарушена за счет сокращения ОРУ и увеличения времени работы над основными движениями, при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.

- Занятие **тренировочного типа** направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических движений, **элементы аква-аэробики**, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном способе плавания. Структура его построения аналогична структуре тренировочного занятия, но на этом занятии дети выполняют задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким-либо способом (например, брассом) при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием.

Игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, так как подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки. Игровое занятие в бассейне проводится 1 раз в месяц. Предусматривается так же проведение занятий по аква-аэробике. На данных занятиях дети выполняют физические упражнения в воде под музыку, сочетая элементы плавания, гимнастики, силовые упражнения. Систематически проводятся контрольные занятия по плаванию. Это своеобразное занятие-зачет, направленное на оценку качества обучения плаванию дошкольников. При этом учитываются плавательная, физическая подготовленность детей, функциональное состояние организма. Обследование проводится после предварительной подготовки дважды в год (в начале и в конце учебного года), в течение трех занятий. Данные обследования заносятся в протоколы, а затем анализируются. Это позволяет преподавателю составить ясное представление о ходе обучения и вносить в случае необходимости нужные коррективы. Кроме этого, контрольные занятия повышают интерес ребят к плаванию, стимулируют их активность. Такие занятия можно проводить в виде малых олимпийских игр, чемпионата детского сада.

3. По своей структуре любое занятие по плаванию делится на **три части**:

- подготовительную,
- основную и
- заключительную.

Подготовительная часть занятия проводится на суше или на суше и частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет свое назначение.

Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Индивидуальный подход в организации и проведении занятий требует, чтобы учитывались особенности здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года все дети проходят комплексное обследование, которое позволяет определить уровень развития умений и навыков плавания, степень развития психофизических качеств и функциональное состояние органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

5. ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Цель: повышение уровня знаний родителей о гармонизации личности детей через раскрытие их творческого потенциала при помощи арт-терапевтических методик.

Месяц	Задачи	Мероприятия	Формы работы
Сентябрь	Проинформировать родителей как подготовить ребенка в бассейн.	На занятие в бассейн!	Информационный стенд
Октябрь	Рассказать родителям как важно закалывать детей	Роль родителей в воспитании здорового ребенка.	Родительские собрания в группах.
Ноябрь	Рассказать родителям почему важны систематические занятия плаванием	Организация начального обучения плаванию детей. Влияние плавания на организм.	Индивидуальные консультации
Декабрь	Ознакомление родителей с работами разных возрастов детей к празднику "Новый год"	Тематические работы	Видеопоздравления для родителей
Январь	Проинформировать родителей о важности занятий спортом всей семьей	Физическое воспитание в семье.	Информационный стенд
Февраль	Рассказать об	В здоровом теле –	Консультации в

	индивидуальных особенностях детей. На что важно обратить внимание.	здоровый дух!	родительской группе "Вопрос-ответ".
Март	Проинформировать родителей о важности занятий плаванием	Плавание – средство воспитания дошкольников.	Информационный стенд
Апрель	Информирование родителей о поэтапном закаливании.	Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов.	Информационный стенд
Май	Познакомить родителей с результатами за учебный год и дать рекомендации по закреплению знаний.	Вот мы какие- совсем уже большие!	Открытое занятие для родителей

6.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Особенности организации предметно-развивающей среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх своё умение. В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда должна предоставлять условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребёнка. Водное пространство должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

6.1. Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Описание условий для реализации программы по плаванию дошкольников в бассейне детского сада.

Бассейн детского сада.

Информационные стенды (по закаливанию, обучению плаванию, советы родителям. и т. д.).

Бассейн расположен в основном здании учреждения и расположен на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка – душ - зал с чашей бассейна, имеется туалет.

Норма загрузки плавательного бассейна, согласно СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества»

Оборудование и инвентарь для бассейна:

- Свисток
- Бубен
- Секундомер механический
- Электронное табло с температурой воды и воздуха
- Термометр для воды

- Термометр для воздуха
- Антискользящие дорожки
- Мячи резиновые большие
- Палки гимнастические
- Ленты короткие
- Набор для измерения хлора и РН
- Набор препаратов для хлорирования воды
- Пылесос для чистки дна чаши бассейна
- Коврики для занятий
- Надувные круги
- Мячи резиновые (средние)
- Набор тонущих игрушек
- Набор плавающих игрушек
- Обручи плавающие горизонтальный
- Нудлы для плавания
- Полумаски для подвижных игр
- Круги надувные
- Нарукавники для плавания
- Дорожка разделительная 7 м,
- Дорожка разделительная 3 м
- Мячи пластиковые для дыхательных упражнений
- Игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров
- Игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров
- Плавающие пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (рыбки, уточки и т. д.) или к определённой деятельности
- Плавающие пластмассовые игрушки (лодки, корабли и т. д.)
- Модули с тонущими элементами (рыбки с прищепками)
- Плавательные доски.

7. Оценочные материалы

Формы и методы диагностики, применяемые в работе дополнительной программы "Дельфиненок":

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Основной способ контроля – педагогическое наблюдение.

Подведение итогов проводится на занятиях.

9. Перечень литературных источников.

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «Детство- Пресс, 2003 год.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991 год.
3. Булах И.М., Плавание от рождения до школы. МИНСК ПОЛЫМЯ 1991г, с-106
4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с.
5. Воронова Е .К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. - С – П б.: - Детство – пресс. - 2010.
6. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб, пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978. - 272 с.
7. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н., Плавание: игровой метод обучения, изд: 8. Олимпия Пресс, Пространство, 2009.
8. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада. – 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с., ил.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. Книга для воспитателей детского сада и родителей. М. Просвещение 1991г. 159 с.:
10. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с.336
11. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие- СПб.: «Издательство детство-пресс», 2022.-288 с.
12. Лоурэнс Д.М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
13. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. — М.: ТЦ Сфера 2008, 112 с.
13. Источник: https://www.jv.ru/Здоровье_ребенка

УЧЕБНЫЙ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

МЛАДШАЯ ГРУППА

ОКТАБРЬ

Занятие 1

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

Оборудование: плавающие игрушки-зверюшки.

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

Занятие 2

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

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

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

Занятие 3

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

Оборудование: ведёрки, плавающие игрушки.

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

Занятие 4

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

Оборудование: плавающие игрушки, пл. доски.

1. Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде (3-4 м).
2. Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или доску (2-3 м).

3. Игра «Шторм на море» (2-3р).
4. Игра «Паровоз» (2-3р).
5. Игра «Солнышко и дождик» (3р).
6. Свободные игры с плавающими игрушками.
7. Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.

НОЯБРЬ

Занятие 5

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

Оборудование: плавающие игрушки, пл. доски, мяч.

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

Занятие 6

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

Оборудование: игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.

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

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

Занятие 7

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

Оборудование: плавающие игрушки.

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

Занятие 8

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

Оборудование: плавающие игрушки.

1. Игра «Цапли» (2 м.)
2. Ходьба и бег по кругу в хороводе (2-3 м).
3. Прыжки с поддержкой за поручень (1-2 м).

4. «Подуем на воду» (1 м).
5. Игровое упражнение «Спрячемся под воду» - взявшись за руки дети по команде воспитателя погружаются под воду с головой.
6. Игры с плавающими игрушками, индивидуально – игра «Буксир» с воспитателем.
7. Самостоятельный выход из бассейна

ДЕКАБРЬ

Занятие 9

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

Оборудование: игрушка-птичка, плавающие игрушки.

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

Занятие 10

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

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

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

Занятие 11

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

Оборудование: разноцветные мячи, пл. игрушки.

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

Занятие 12

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

Оборудование: большой мяч, пл. игрушки.

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперед, руки по воде (2-3 м).

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

ЯНВАРЬ

Занятие 13

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

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

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

Занятие 14

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

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

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

Занятие 15

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

Оборудование: пл. игрушки, доски.

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

Занятие 16

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

Оборудование: пл. игрушки, доски.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, помогая себе руками (2-3 м).
2. Бег с высоким подниманием коленей (1-2 м).
3. «Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р).

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

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

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

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

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

Занятие 18

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

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

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р).
3. Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р).
5. «Весёлый мячик» - прыжки в кругу (2-3 м).
6. Игра «Парусники».
7. «Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.)
8. Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.

Занятие 19

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

Оборудование: игрушки для свободных игр.

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

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

Занятие 20

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

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

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

1. Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м).
2. «Пузыри» (4-5 р).

3. «Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки) (4-5 р).
4. Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок)
5. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).
6. Самостоятельные игры.

МАРТ

Занятие 21

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

Оборудование: плавающие и тонущие игрушки, доски

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

Занятие 22

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

Оборудование: пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

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

Занятие 23

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

Оборудование: ведёрки, пл. и тонущие игрушки.

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

Занятие 24

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

Оборудование: пл. и тонущие игрушки, доски.

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

1. «Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
2. «Пузыри» (4-5 р).

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

АПРЕЛЬ

Занятие 25

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

Оборудование: игрушки по желанию детей, пл. доски.

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

Занятие 26

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

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

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

Занятие 27

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

Оборудование: игрушки и предметы по желанию детей.

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

Занятие 28

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

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

10. Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м).
11. Бег с гребками рук (1-2 м).
12. «Парусники» (3-4 м).

13. Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р).
14. Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).
15. «Крокодилы» с погружением лица.
16. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

МАЙ

- 16.1.1.1. Подведение итогов за год.
- 16.1.1.2. Контрольные срезы.
- 16.1.1.3. Открытое занятие для родителей.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

ОКТАБРЬ

Занятие 1

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

Оборудование: пл. доски, игрушки по желанию детей.

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

Занятие 2

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

Оборудование: плавающие игрушки, доски.

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

Занятие 3

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

Оборудование: игрушки для самостоятельных игр.

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

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

Занятие 4

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

Оборудование: игрушки по желанию детей.

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

НОЯБРЬ

Занятие 5

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

Оборудование: мячи, игрушки по желанию детей.

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

Занятие 6

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

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

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

Занятие 7

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

Оборудование: обручи, плавающие и тонушие игрушки.

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

7. Свободные игры.

Занятие 8

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

Оборудование: игрушки по желанию детей, доски.

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

ДЕКАБРЬ

Занятие 9

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

Оборудование: пл. доски и игрушки по желанию детей.

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

Занятие 10

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

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

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

Занятие 11

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

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

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

6. Игра «Смелые ребята» (4-5 р).
7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 12

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

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

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

ЯНВАРЬ

Занятие 13

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

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

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

Занятие 14

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

Оборудование: мячи, пл. доски, надувные игрушки.

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

Занятие 15

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

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

1. Высокие прыжки вдоль борта, чередуя ноги, высоко поднимая колени (2-3 м).
2. Ходьба по бассейну лицом вперед и спиной вперед, выполняя руками гребковые движения (3-4 м).
3. «Стрела» - скольжение по воде с доской (4-5 р).
4. Скольжение по воде с доской, активно работая ногами в стиле «Кроль».

5. Упражнение «Морские звёзды» на спине с поддержкой (2-3 р).
6. Скольжение на спине «Стрела» с поддержкой (2-3 р).
7. Игра «Насос» (3-4 р).
8. Свободные игры с игрушками.

Занятие 16

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

Оборудование: игрушки для свободных игр.

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

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

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

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

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

Занятие 18

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

Оборудование: пл. доски, нарукавники, тонущие игрушки.

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

Занятие 19

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

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

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

Занятие 20

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

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

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

МАРТ

Занятие 21

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

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

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

Занятие 22

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

Оборудование: пл. доски, надувные игрушки, нарукавники.

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

Занятие 23

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

Оборудование: игрушки и предметы для самостоятельных игр и упражнений.

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

Занятие 24

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

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

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

АПРЕЛЬ

Занятие 25

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

Оборудование: игрушки по желанию детей, пл. доски.

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

Занятие 26

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

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

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

6. Игра «Морской бой» (1-2 м).
7. Игра «Покажи пятки» (2-3 р).
8. Самостоятельные игры.

Занятие 27

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

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

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

Занятие 28

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

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

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

МАЙ

8. Подведение итогов за год.
9. Контрольные срезы.
10. Открытое занятие для родителей.

СТАРШАЯ ГРУППА

ОКТАБРЬ

Занятие 1

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

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

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

8. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).
9. Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.

Занятие 2

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

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

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

Занятие 3

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

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

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

Занятие 4

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

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

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

НОЯБРЬ

Занятие 5

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

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

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

Занятие 6

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

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба поперёк бассейна полуприсядь с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м).
2. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
3. Игра «Винт» у бортика (2-3 м).
4. «Медуза» на груди и на спине (по 3-4 р).
5. «Насос» (по 5-6 погружений).
6. «Стрела» (3-4 р).
7. Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу (5 р).
8. Свободные игры и упражнения.

Занятие 7

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

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

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

Занятие 8

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

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Вход в воду прыжком.

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

ДЕКАБРЬ

Занятие 9

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

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

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

Занятие 10

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

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

1. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
2. Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р).
3. Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках (3-4 р).
4. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м).
5. «Торпеда» на месте на спине (1 м).
6. «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом).
7. «Поплавок» (3 р).
8. Игра «Караси и щука» (3-4 м).
9. Свободные игры и упражнения.

Занятие 11

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

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

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

Занятие 12

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

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

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

ЯНВАРЬ

Занятие 13

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

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

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

Занятие 14

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

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

1. Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).
2. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
3. «Медуза» на груди и спине (по 3-4 р).
4. Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох (7-8 р).

5. «Стрела» на груди (6 раз)
6. «Стрела» на спине с поддержкой (по необходимости) (6 раз).
7. Игра «Передай предмет под водой» (2-3 р).
8. Игра «Покажи пятки» (1-2 м).
9. Свободные игры на воде.

Занятие 15

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

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

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

Занятие 16

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

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

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

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

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

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

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

Занятие 18

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

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

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

Занятие 19

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

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

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

Занятие 20

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

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

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

МАРТ

Занятие 21

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

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

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

Занятие 22

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

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

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

Занятие 23

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

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

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

Занятие 24

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

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

1. «Лошадки» в парах на скорость (1-2 м).
2. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
3. «Торпеда на груди и на спине (по 6-7 р).
4. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).
5. Игра «Водолазы» (4-5 м).
6. «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании способом «Кроль» на груди (2-3 м).
7. Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м)

8. Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног (4-5 м).
9. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.

АПРЕЛЬ

Занятие 25

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

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

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

Занятие 26

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

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

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

Занятие 27

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

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

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

Занятие 28

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

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

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

МАЙ

1. Подведение итогов за год.
2. Контрольные срезы.
3. Открытое занятие для родителей.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

ОКТАБРЬ

Занятие 1

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

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

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

Занятие 2

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

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

1. Ходьба с гребковыми движениями рук (1 круг).
2. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
3. Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками (2 круга).
4. Наклоны вперед с движениями обеих рук вправо-влево, вперед-назад.
5. Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (1 м).
6. «Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р).
7. Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р).
8. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).
9. Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.

Занятие 3

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

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

1. Приседая, погрузиться в воду до подбородка, до уровня носа, глаз;
2. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
3. Закрепить правильность движения рук и ног;
4. Упражнение «Дельфин» (выдох в воду);
5. Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине (1-2 м).
6. Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки (3-4 р).
7. Игра «Водолазы» (3-4 м).
8. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.

Занятие 4

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

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

1. Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м).
2. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
3. Упражнения с предметом над головой - в стороны. (1-2 мин).
4. «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м).
5. Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р).
6. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза).
7. Игра «Буксир» (3-4 р).
8. Упражнение «Стрела» с предметом в руках.
9. Игра «Водолазы» (3-4 м).
10. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.

НОЯБРЬ

Занятие 5

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

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

1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
3. «Качели» (по 5-6 погружений).
4. Игра «Медузы» (2 м).
5. «Стрела» без предмета (5 р).
6. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – скольжение «стрелой» на груди в арку, поставленный вертикально (5-6 р).
7. Игра «Подними сокровища», проплывая в арку с открытыми глазами поднять игрушку (3-4 р).
8. Свободные игры и упражнения.

Занятие 6

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

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. «Моторчики» - упражнение у бортика с вытянутыми руками с погружением головы, ноги «Кроль» (1-2 мин).
2. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
3. Игра «Кто дольше» на задержку дыхания (6-7 р).
4. «Медуза» на груди и на спине (по 3-4 р).
5. «Мы веселые ребята» (по 5-6 погружений).
6. «Стрела» с мячом в руках (3-4 р).
7. Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу (5 р).
8. Свободные игры и упражнения.

Занятие 7

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

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

1. Ходьба по бассейну, наклонившись вперед и работая руками в стиле «Кроль» (2 м).
2. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
3. Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперед после отталкивания ногами, одновременно делая выдох (5-7 р).
4. Игра «Звезда» (3-4 р).
5. Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р).
6. Игра «Поплавок» (2-3 м).
7. Игра «Сокровища» (3-4 р).
8. Свободные игры и упражнения.

Занятие 8

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

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Вход в воду прыжком.

1. Прыжки вдоль борта с продвижением вперед приставными шагами (2-3 м).
2. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
3. «Фонтан» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды на спине и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (1-2 м).
4. «Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5-7 р).
5. «Сердитая рыбка» передвижение в воде в разных темпах.
6. Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м).
7. Свободные игры с игрушками.

ДЕКАБРЬ

Занятие 9

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

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

1. Вход в воду с погружением в арку.
2. Бег по бассейну, загребая руками воду (2 м).
3. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).

4. Держась руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, повернуть лицо в сторону, так, чтобы рот оказался над водой - вдохнуть, лицо в воду – выдох и т.д. (8 р).
5. Игра «Весёлые дельфины» - то же что и игровое упражнение, только действовать по сигналу и, вынырнув, выполнять задание педагога (например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки).
6. «Накорми рыбку» - погружение в воду с открытыми глазами (3-4 р).
7. Игра «Водолазы» - выполнять упражнение с погружением под воду с открытыми глазами (3-4 р).
8. Свободные игры и упражнения.

Занятие 10

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

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

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

Занятие 11

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

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

1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м).
2. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
3. Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р).
4. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).
5. «Звезда» на спине (по 3-4 р).
6. «Медуза» на груди (по 3-4 р).
7. Игра «Сколько пальцев», погружение в воду с открытыми глазами (3-4 р).
8. Свободные игры и упражнения с игрушками.

Занятие 12

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

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

1. Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз).
4. «Стрела» на груди (6-7 р).
5. «Стрела» на спине (6-7 р).
6. Отработка «Брасс» руками, ноги «Кроль» (2-3 м).

7. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м).
8. Игра «Водолазы» (3-4 м)
9. Свободные игры и упражнения с игрушками.

ЯНВАРЬ

Занятие 13

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

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

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

Занятие 14

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

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

1. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
2. Отработка «Лодочка» (2-3 м).
3. Игра «Гуси» с передвижением разного темпа в воде. (2-3 р).
4. «Медуза» на груди и спине (по 3-4 р).
5. Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох (7-8 р).
6. Игра «Передай предмет под водой» (2-3 р).
7. Игра «Караси и карпы» (1-2 м).
8. Свободные игры на воде.

Занятие 15

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

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

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

Занятие 16

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

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

1. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
2. «Брасс» руками +ноги, инд. отработка.
3. «Пещера» проплывание в арку способом брасс (2-4 р).
4. Игра «Скачки» прыжки в воде на аквапалке (2-3 м).
5. Игра «Передай мяч под водой» (2 р).
6. Игра «Гуси» (3-4 р).
7. Свободные игры и упражнения.

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

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

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

1. Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд (по 2 р).
2. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
3. Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд (3-4 р).
4. «Медуза» на груди, «Звезда» на спине (по 2-3 р).
5. Комбинированное плавание: руки «Брасс», ноги «Кроль» (3-4 р).
6. Игра «Пещера» с проплыванием в арку способом брасс и кроль (2-3 р).
7. Игра «Накорми лягушку» (2-3 р).
8. Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.
9. Свободные игры и упражнения.

Занятие 18

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

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

1. Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м).
2. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
3. Игра «Водолазы» (3-4 м).
4. Игра «Мостик на двоих», отработка в паре. Проплыть в воде между ног напарника с задержкой дыхания (2-3 м).
5. Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались (3-4 р).
6. Игры с игрушками, упражнения по желанию.

Занятие 19

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

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

1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м).
4. Игра «Качели», отработка у бортика, поднятие туловища вверх-вниз (1-2 м).
5. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).
6. «Торпеда» на груди (3-4 р).
7. Упражнение «Винт» (6-7 р).
8. Игра «Дружные ребята» (2-3 р).
9. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 20

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

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

1. Вход в воду прыжком от борта с подныриванием в арку.
2. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
3. «Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м).
4. Игра «Достань сокровища» с проплыванием в арку под водой с задержкой дыхания и поднятием игрушки (3-4 р).
5. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).
6. «Скачки» прыжки в воде с аквапалкой (2-3 м).
7. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).
8. Свободные игры и упражнения.

МАРТ

Занятие 21

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

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

1. Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперед и спиной вперед (3-4 м).
2. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
3. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).
4. Мнемотаблица. Выполнение упражнений по картинкам, без слов (2-3 м).
5. Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р).
6. Игра «Водолазы» (3-4 м).
7. Свободные упражнения и игры с игрушками.

Занятие 22

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

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

1. Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед и спиной вперед (3-4 м).
2. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
3. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р).
4. «Качели» на груди и на спине (по 3 р).
5. «Поплавок» (по 3-4).
6. Игра «Сколько пальцев» (2-3 р).
7. Игра «Гуси» (2-3 м).

8. Свободные упражнения и игры с надувными игрушками.

Занятие 23

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

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

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

Занятие 24

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

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

1. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
2. «Качели» (1-2 м).
3. «Торпеда на груди и на спине (по 6-7 р).
4. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).
5. Игра «Водолазы» (4-5 м).
6. Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р).
7. Игра «Сколько пальцев» (2-3р).
8. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.

АПРЕЛЬ

Занятие 25

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

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

1. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
2. Упражнение у бортика «Кто дольше» (2-3 м).
3. Упражнение «Винт» по сигналу педагога (2-3 м).
4. «Пещера» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте (по 4-5 р).
5. Упражнение «Поплавок»
6. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении).
7. Игра «Накорми лягушку» (2-3 м).
8. Свободное плавание и игры.

Занятие 26

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

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
2. «Кроль» в длину бассейна на груди (2-3 р).
3. Игра «Пятнашки» (2-3 м).

4. «Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р).
5. «Торпеда» на груди и на спине (4-5 р).
6. Игра «Водный волейбол» (5-7 м).
7. Игра «Морской бой» (3-4 м).
8. Игры с игрушками, произвольное плавание.

Занятие 27

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

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

1. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
2. Упражнение «Стрела» с мячом на груди (6-7 р).
3. Упражнение «Стрела» с мячом на спине (6-7 р).
4. Игра «Кто дольше» (3-4 р).
5. Упражнение «Поплавок» (3-4 р).
6. Игра «Водолазы» (3-4 м).
7. Игра «Гуси» (2-3 р)
8. Игра «Сколько пальцев» (2-3 р).
9. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками

Занятие 28

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

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

1. Упражнения с элементами аквааэробики (5-6 м).
2. Закрепляющие упражнения на лежание на воде (2-3 м).
3. Игра «Передай мяч под водой» (3 р).
4. Упражнение «Поплавок» (2-3 р).
5. Закрепляющие упражнения «Брасс» (4-5 р).
6. Закрепляющие упражнения «Кроль» комбинированным видом (4-5 р).
7. Игра на передвижение по желанию детей (3-4 м).
8. Игра с погружением по желанию детей (4-5 м).
9. Свободные игры с игрушками, плавание в произвольном стиле.

МАЙ

4. Подведение итогов за год.
5. Контрольные срезы.
6. Открытое занятие для родителей.